Staatl. Bibliothek
Regensburg

Med. 847

Gesundheitslehre;

nebst

einer faßlichen Anleitung

Scheintodte und Verunglückte

ins Leben zurückzurufen

und

Vorsichtigkeitsregeln

zur

Verhütung der gewöhnlichen Lebensgefahren.

Ein Handbuch für alle Stände

von

D. Christian August Struve.

Braunschweig 1799.

Bei Friedrich Vieweg.

Ut quisque rem procurat suam,
Sic ei procedit.

Plautus *in Perseo*.

Wie man's treibt, so geht's. —

Vorrede.

Dieses Buch soll nach dem Wunsche des Verfassers zum Behuf eines Leitfadens nützlicher Kenntnisse zur Erhaltung der Gesundheit und des menschlichen Lebens beim Vortrage in Gymnasien und Bürgerschulen der ersten Klasse, so wie beim Privatunterrichte dienen. Die Nützlichkeit und Nothwendigkeit solcher Kenntnisse wissen Lehrer,

die sich durch eigene Bildung ihrer großen Pflichten würdig gemacht haben, und mit dem Geiste der Zeit vertraut sind; nur Pedanten können sie lächerlich finden. Dieser Zweck war mein beständiges Augenmerk, und ich dachte mich bei jedem Satze in dem Kreise von lehrbegierigen Jünglingen und Knaben und eines verständigen Lehrers. Sorgfältig vermied ich Alles, was für die erstern schädlich, oder unverständlich, und für den letztern unbrauchbar sein könnte. Eben so sorgfältig zog ich alles herbei, was beiden in näherer oder entfernterer Beziehung angenehm, und besonders für die erstern auf ihr ganzes Leben nützlich seyn möchte, und gewiß seyn wird, wenn sie es benutzen wollen.

Was man in der Jugend lernt, haftet am tiefsten. Der Schulunterricht ist für viele der einzige Weg, durch den sie sich Kenntnisse erwerben. Sollte man nicht diesen Weg einschlagen, um ihrem Verstande recht viele nützliche Dinge zuzuführen; sollte man nicht mit möglichst geiziger Benutzung der kurzen Zeit eine sorgfältige Wahl in den Gegenständen des Unterrichts treffen? Daher glaube ich, man müsse in einem Buche, wie dieses, nicht nur auf das Rücksicht nehmen, was dem Lernenden für seine gegenwärtigen, sondern auch auf das, was ihm für seine künftigen Verhältnisse brauchbar sein könne, ja oft unentbehrlich ist. Daher müßte ein solches Buch zugleich zum Lesebuch für den eigenen Unterricht dienen, vielleicht zu einem

Hausbuche, das der entlassene Schüler mit sich ins bürgerliche Leben herübernimmt. In dieser Absicht habe ich einige Kapitel etwas ausführlich bearbeitet, z. B. das Verhalten in ansteckenden Krankheiten, die Rettung in Lebensgefahren; da ich bei andern bloße Winke angab, deren Benutzung dem Lehrer überlassen ist. Um die vorerwähnten beiden Zwecke, Lehrbuch und Lesebuch, zu erfüllen, durfte der Vortrag weder aphoristisch seyn, noch einer ausführlichen Abhandlung gleichen. Nie vergaß ich jede Veranlassung wahrzunehmen, um die Verbindung der Pflichten gegen die Erhaltung des Körpers mit unsern höhern Pflichten zu zeigen; und hoffe dadurch dem Buche mehr Brauchbarkeit gegeben zu haben. Der nützliche Zweck dieses Buchs, die herz-

erhebende Aussicht, daß die Kenntnisse, die es enthält, in der Jugend gesammlet, von vielen für alle künftige Alter des Lebens benutzt, die glücklichsten Folgen haben könnten, zog mich mit dem stärksten Reiz an diese Arbeit. Ob die Ausführung meiner Theilnahme an einem so erhabenen Zweck entspricht, wage ich um so weniger zu entscheiden, da ich mit den Erfordernissen einer solchen Arbeit bekannt bin, bei der das Streben nach Vollkommenheit schon etwas ist.

Die beigefügte Litteratur wird man wohl nicht als Anleitung zur diätetischen Bücherkenntniß ansehen; sie dient blos zur Nachweisung über die abgehandelten Materien; um die beim mündlichen Vortrage nöthige Erläuterung daraus zu schöpfen. Dem

Jüngling wird sie indessen Gelegenheit geben, manches nützliche Buch kennen zu lernen, und ihm zur Erweiterung seiner Kenntnisse reizen.

Görlitz,
im July 1798.

Inhaltsanzeige.

Erstes Kapitel: über die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens im Allgemeinen §. 1—24.

Sorglosigkeit in Rücksicht der Gesundheit . 1
Ursachen 2
a) Mangel an Kenntniß des menschlichen Körpers 3
b) Unbekanntschaft mit den Pflichten zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit 4
c) Unverantwortlicher Leichtsinn . . . 5
d) Schlechte Beispiele 6
Grund zur lebenswierigen Gesundheit in der Jugend 7
Auch zur Verlängerung oder Verkürzung des Lebens 8
Bestimmung des Menschen zur Gesundheit . 9
Beispiele des durch Mäßigkeit verlängerten Lebens 10

Gesundes Alter eine Folge der Mäßigkeit — Fr. Hoffmann 11
Zu spät erkannter Werth der Gesundheit . 12
Allgemeine Zeichen der Gesundheit . . 13
Besondere Zeichen: guter Zustand der Lunge, des Magens und der Haut . 14—17
Begriff von Krankheit 18
Diätetik 19
Umfang 20
Verbindung mit der Moral . . . 21
Nachtheil allzuängstlicher Beobachtung diätetischer Vorschriften 23
Specielle Diätetik 24

Zweites Kapitel. Von der Thätigkeit, Arbeitsamkeit und Bewegung. §. 25—56.

Bestimmung zur Thätigkeit, deren Folge Gesundheit ist 25
Vortheile in Betref der Gesundheit von der Thätigkeit der Seelenkräfte . . . 26
Nachtheile übermäßiger Anstrengung der Körper- und Geisteskräfte 27
Verhältniße und Beziehungen in Rücksicht der Thätigkeit 28
Nachtheile des Müßiggangs 29

Geschäftiger Müßiggang und lange Weile . 30
Nachtheil des schnellen Uebergangs zwischen Thätigkeit und Unthätigkeit . . . 31
Vortheile früher Gewöhnung an Arbeitsamkeit und der Arbeitsamkeit überhaupt 32—34
Zweck und Ordnung beim Arbeiten . 35, 36
Nachtheil einseitiger Uebungen . . 37—39
Vortheil der Körperbewegung für Studirende 40
Gymnastik 41
Vorsichtigkeitsregeln bei Körperübungen . 42
Nützlichkeit des Gehens 43
Fußreisen — Verhalten dabei . . . 44
Laufen, Klettern, Tanz, Eislaufen . 45—48
Von Bewegungsspielen überhaupt. — Rücksichten dabei 49, 50
Uebungen der Stimme 52
Uebungen der Sinne 53
Handarbeiten 54
Praktische Kenntniß von Handwerkern . 56
Gesundheitsregeln für Studirende . . 56

Drittes Kapitel. Von Gesundheitwidrigen Stellungen des Körpers. §. 57—66.

Nachtheile überhaupt — Verrenkungen, Knochenbrüche, Brüche 57

Schädlichkeit des allzuvielen Sitzens . 58
— — der allzuheftigen Anstrengungen 59
— — einseitiger Bewegungen und Handarbeiten 60
— — allzuschweres Tragen . . . 61
— — anhaltendes Stehen . . . 62
— — verschiedene Stellungen . . . 63
Nachtheil der Körperübungen in engen Kleidern und nach dem Eßen . . 64, 65.
Unglückliche Nachahmung 66

Viertes Kapitel. Von der Luft. §. 66—98.

Wirkungen der verschiedenen Lufttemperaturen auf den Körper 67
Verhältniß der Lage eines Orts zur Luftbeschaffenheit 68
Luftverderbniße 69
Reinlichkeitsanstalten 70
Empfänglichkeit der Oberfläche des Körpers gegen die Luft 71
Mittel gegen eine solche übertriebene Empfänglichkeit 72
Verhalten im Betref der Kälte: Abhärtung, Kleider, Einheizen, Bewegung 73 — 77

Allmähliger Uebergang aus der Kälte in die Wärme 78
Behandlung erfrorner Glieder 79
Verhalten im Betref der äußern Hitze 80, 81
Verhalten bei abwechselnder Witterung und nach den Jahreszeiten . . . 82, 83
Ungesunde Wohnung — gesundes Wohnen . . . . 84—86
Nachtheile des beständigen Stubenaufenthalts 87
Mittel zur Verbesserung der Zimmerluft . 88
Nachtheile verschloßener Luft, übermäßiger Stubenhitze, feuchter Ausdünstungen . . . . 89—91
Luftverderbniße durch Kohlen- und andere Dünste — durch Unreinlichkeiten 92, 93
Reinigungsmittel verdorbener Luft . 94, 95.
Räuchern 96
Gesundes Schlafgemach 97
Verhalten beim Bewohnen eines ungesunden Zimmers 98

Fünftes Kapitel. Von der Erhitzung und Erkältung. §. 98—108.

Allgemeine Nachtheile 99

Verhalten — Wechseln der Wäsche — Schwitzen im Bette — Waschen und Baden — Gewohnheit . . . . . 100 — 104
Kaltes Trinken auf die Hitze. Trinken auf die Hitze überhaupt . . . 105 — 108

Sechstes Kapitel. Von der Nahrung. §. 109 — 139.

Bedingung. bei Beurtheilung der Nahrungsm. 109
Schädliches Uebermaaß . . . 110 — 113
Gefräßigkeit 114
Nachtheile derselben für Studirende . 115
Mäßigkeit 116, 117
Hunger und Durst 118, 119
Verhältniß der Körperbewegung zum Speisegenuß 120
Verdauung 121
Schicklichste Kost bei weniger Körperbewegung 122
Schädliches Uebermaaß an Fleischspeisen 123
Bemerk. über Pflanzennahrung . 124, 125
Thierisches Fett 126
Süße Sachen 127
Zu weniges Trinken 128
Temperatur des Getränkes 129
Wasser 130

Bier 131
Wein 132
Geistige Getränke 133
Kaffee 134
Thee 135
Menge des Speisegenußes 136
Mittel zur Verdaulichkeit der Speisen . 137
Tabackrauchen 138
Ueber die Erhaltung der Zähne . . . 139

Siebendes Kapitel. Von der Reinlichkeit. §. 140—153.

Vortheile der Reinlichkeit . . 140—142
Waschen — äusere Reinlichkeit des Körpers . . . . 143—146
Baden 147
Schwimmkunst 148
Reinlichkeit in Kleidern, Betten, Zimmer, Meubeln, Eßen und Trinken 149—153

Achtes Kapitel. Von der Kleidung. §. 154—167.

Der Gesundheit gemäße Kleidung . . 154
Nachtheil zu enger Kleider 155
Rücksicht auf Witterung und Klima — Nachtheil zu warmer Kleidung . . . 156

Neuntes Kapitel. Von dem Schlaf.

Bedürfniß des Schlafs 157
Uebermäßiges Wachen 158
Uebermäßiger Schlaf 159
Nachtstudiren 160
Dauer — Zeit — Art des Schlafs 161 — 163
Verhältniß der Bewegung zum Schlaf . 164
Vortheile der Morgenstunde 165
Mittagsschlaf 166
Verhalten in Rücksicht des Schlafs . 167

Zehntes Kapitel. Von Gemüthsstimmungen und Leidenschaften. §. 168 — 181.

Einfluß einer heitern Seelenstimmung auf die Gesundheit . . . . . 168 — 170
Beförderungsmittel derselben 171
Gemüthsbewegungen, ihre Wirkung im allgemeinen 172
Furcht und Schrecken 173
Verhalten beim Schrecken 174
Gegenmittel gegen die Furcht 175
Zorn, Verhalten dabei 176, 177
Unwille, Traurigkeit, Gram . 178, 179
Neid 180
Hofnung — Wißbegierde 181

Eilf-

Eilftes Kapitel. Von der nöthigen Aufmerksamkeit auf die Gesundheit. §. 182—190.

Nutzen dieser Aufmerksamkeit . . . 182
Erforderniße dazu 183
Gegenstände der Beobachtung . . . 184
Aufmerksamkeit auf die Erhaltung der Gesundheit 185
Gewöhnliche Gefahren für die Gesundheit 186
Ausschweifungen der Wollust — Gegenmittel 187
Ausleerungen des Körpers: übermäßiger Speichelabgang, gestörte Ausleerung durch den Schweiß und Stuhl . 188
Besonders nöthige Aufmerksamkeit auf die Gesundheit bei Schwächlichen . . 189
Zustand der Sinne 190

Zwölftes Kapitel. Von Erhaltung der Augen. §. 191—203.

Nachtheile für die Augen: Anstrengung — unvorsichtiger Gebrauch der Gläser — allzustarkes Licht — ungleiches allzuschwaches Licht — einseitiger Gebrauch der Augen — Blutanhäufung im Kopf — Dünste . . . 191—199
Verhalten zur Schonung der Augen 200, 201

Augenmittel, Behandlung kranker Augen 202, 203

Dreizehntes Kapitel. Von dem Verhalten in Krankheiten. §. 204—237.

Vorboten der Krankh. — Veranlaßungen 204, 205
Verhalten bei anfangenden Krankheiten 206
Gebrauch eines ordentlichen Arztes . . 207
Schilderung der Quacksalber 208
Von Arzneien — Hausmitteln — Arkanum . . . , ... 209, 210, 211
Selbstkuriren 212
Wirkungsart der Arzneien 213
Unvorsichtiger Gebrauch von Arzneien von Gesunden 214
Arzneigebrauch für Kranke . . . 215, 216
Die Wichtigkeit der Diät für Kranke . 217
Vorurtheile bei Kranken 218
Verhalten Wiedergenesender 219
Besorgung der Kranken 220
Krankenbeobachtung und Krankenbericht 221
Umgang mit Kranken 222, 223
Verhalten gegen Sterbende 224
Leichenöfnungen 225
Medizinische Volksschriften 227

Vierzehntes Kapitel. Von dem Verhalten bei ansteckenden Krankheiten.

Art der Ansteckung 229
Verhütung der Ansteckung 231
Behutsamkeitsregeln beim Umgange mit angesteckten Kranken 232
Verminderte Wirksamkeit des Ansteckungsgifts 233
Kennzeichen empfangener Ansteckung . 234
Verhütung der Ausbreitung des Ansteckungsgifts 235
Verhalten in Absicht gröberer Ansteckungsstoffe 236
Uebertriebener Verdacht der Ansteckung 237

Funfzehntes Kapitel. Ueber die Behandlung und Rettungsmittel Scheintodter und Verunglückter.

Scheintod, Begrif, nicht seltenes Ereigniß, Grade, Dauer, Schwierigkeit der Unterscheidung vom wirklichen Tode 238 — 243
Zeichen des Todes 244
Kennzeichen des vorhandenen Lebens . 245
Glücklicher Erfolg der Rettungsanstalten 246
Wichtigkeit der zeitigen Hülfe . . . 247
Hauptpunkte bei der Rettung . . . 248
Regeln bei Behandlung Verunglückter 249

Anwendung der allgemeinen Grundsätze auf besondere Fälle 250
I. Behandlung dem Anschein nach Verstorbener.
II. Behandlung Ertrunkener.
III. Erwürgte.
IV. Erstickte.
V. Vom Blitz Getroffene.
VI. Erfrorne.
VII. Leblose durch einen Fall.
Verschiedene Arten des Verunglückens . 257
I. Schlagflüße.
II. Vergiftung.
III. Mittel beim Verschlucken fremder Körper.
IV. Hülfsmittel bei der Gefahr des Erstickens an verschluckten Körpern.
V. Hülfsmittel beim Verbrennen und Brandschäden.
VI. Verletzte vom Bisse toller Hunde.
VII. Verhalten bei Gewittern.

Sechzehntes Kapitel.

Einige Vorsichtigkeitsregeln zur Verhütung der gewöhnlichen Lebensgefahren . 252

Erstes Kapitel.

Ueber die Erhaltung des Lebens und der Gesundheit im Allgemeinen.

1.

Die Menschen gehen mit nichts sorgloser und verschwenderischer um, als mit dem kostbaren Gute der Gesundheit. Die natürlichen Folgen davon sind Krankheiten, Schwäche, Unbrauchbarkeit für die menschlichen Geschäfte, frühes Alter, und Verkürzung des Lebens.

2.

Die Quellen dieser Verwahrlosung der Gesundheit sind:

a. Mangel an Kenntniß des menschlichen Körpers.

b. Unbekanntschaft mit den Pflichten zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit.

c. Unachtsamkeit.

d. schlechte Beispiele.

3.

Die erste Ursache ist Mangel an Kenntniß des menschlichen Körpers. Die Kenntniß des wundervollen Baues unsers Körpers, die Uebereinstimmung der einzelnen Theile zu einem Ganzen, die künstliche Struktur der Knochen, Muskeln, Bänder, die Vertheilung der Adern und Nerven erfüllt uns schon mit der größten Bewunderung; noch mehr aber steigt unser Erstaunen, wenn wir den Menschen als ein lebendiges Wesen betrachten, die Wirkungen so verschiedener Kräfte zu Einem Zweck, den Kreislauf des Bluts, das Geschäfte des Athemholens und der Verdauung u. s. w. wenn wir ferner den gegenseitigen Einfluß der Seele und des Körpers bemerken.

Solche Betrachtungen sind des denkenden Menschen würdig. Sie gewähren außerdem für jeden, dem seine Gesundheit nicht gleichgültig ist, die wichtigsten Resultate, um so mehr, da jedem die Kenntniß seines Körpers unentbehrlich ist, weil sich das Verhalten in Rücksicht unsers Lebens und unserer Gesundheit darauf gründet. Sie

vermehren unsere Achtung gegen den Menschen und die Erhaltung des Menschenlebens, die Achtung die wir uns selbst schuldig sind; sie erfüllen uns mit Abscheu, wie frevelhaft es ist, ein so künstliches Gebäude; wie der menschliche Körper, das Meisterstück der Schöpfung entweder aus Unachtsamkeit, oder gar vorsätzlich zu zerstören. Das erste ist ein negativer, das andere ein positiver Selbstmord. Im ersten Fall ist das Verbrechen eben so groß, wenn wir die Gelegenheit versäumen, uns die zur Erhaltung des menschlichen Lebens nöthigen Kenntnisse zu erwerben.

D. G. H. Thilow Anatomie, oder Beschreibung vom Baue des menschlichen Körpers für Schulen, wie auch für diejenigen, welche sich der Medizin widmen, und für solche, welche die Theile und Verrichtungen ihres Körpers kennen lernen wollen. Erfurt 1796. 8. (1 Rthl. 12 gr.) mit verschiedenen Anmerkungen und Kupfern.

J. G. Lorentz Lesebuch für die Jugend der Bürger und Handwerker zum Gebrauch in Schulen, des ersten Bandes erste

Abtheilung. Leipzig 1785. II. Abschn. Vom menschlichen Körper. Ist sehr zweckmäßig und von dem geschickten D. Reiniger in Großenhain abgefaßt.

Man kann auch die Mayerschen anatomischen Kupfertafeln vornehmlich die Loderschen Tabellen benutzen. Das vorzüglichste und für Nichtärzte brauchbare Werk ist: 6. Th. Sommering vom Bau des menschlichen Körpers. Fünf Bände, Frankf. a. M. 1791.

4.

Die zweite Ursache ist die Unbekanntschaft mit den Pflichten zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit. — Unwissenheit ist in den meisten Dingen schädlich; aber nie offenbaren sich die Folgen der Unwissenheit mehr, als im Betref der Gesundheit: sie sind, Kranheiten, lebenswürige Kränklichkeit und frühzeitige Todesfälle. Mancher verkürzt sich dadurch sein Leben auf viele Jahre, oder schleppt sich mit einem elenden Körper herum, weil er die Gefahren nicht kannte. Davon kommen im Folgenden Beispiele vor §. 99. —

Es ist eben so wichtig Krankheiten zu ver-

hüten, als sie zu heilen. Das erstere ist die Pflicht eines jeden Menschen. Die dazu erforderlichen Kenntnisse kann sich ein jeder erwerben, ohne ein Arzt zu seyn; sie machen den Gegenstand dieses Buches aus.

5.

Eine andere Ursache, daß die Menschen so wenig für ihre Gesundheit sorgen, ist ein unverantwortlicher Leichtsinn, der bei Ungebildeten mit Unwissenheit verbunden, bei den Gebildeten aber um so strafbarer ist. Manche laßen sich von dem Gefühl ihres gegenwärtigen Wohlbefindens täuschen, oder denken unter Zerstreuungen mancher Art nicht an ihre Gesundheit, stürzen sich in Ausschweifungen nur mit dem gegenwärtigen Augenblick beschäftiget aber bald erscheinen die Folgen.

6.

Schlimme Beispiele reissen viele hin; sie trauen ihrer Gesundheit zu viel zu. Nur einige Blicke auf die Folgen vernachläßigter Gesundheit selbst bei denen, die einen solchen trüglichen Rath gaben, warnen hinlänglich dagegen.

7.

In der Jugend wird der Grund zur Erhaltung des Lebens und zu einem hohen gesunden und glücklichen Alter gelegt; so wie aber auch im Gegentheil in der Jugend der Grund zu unheilbaren Krankheiten z. B. der Schwindsucht, zur lebenswürigen Schwäche und Kränklichkeit und zu einem frühen Tode gelegt wird. Die Jugend ist die Vorbereitungszeit auf alle künftige Alter. In der Jugend müssen wir unsern Körper abhärten, gegen widrige Eindrücke befestigen. Ein geschwächter Körper ist gegen die Wirkung der Luft und Witterung äußerst empfindlich; er befindet sich in einem beständigen Zustande von Krankheit, er ist allen Veranlassungen zu Krankheiten ausgesetzt, und wird von den physischen Uebeln um so heftiger angegriffen. Wie will ein solcher Körper dann widerstehen, wenn die hinzukommenden Jahre ohnedem die Kräfte hinwegnehmen? Daher ein unnatürliches frühes Alter. Wie schön sind im Gegentheil die Folgen einer wohlangewendeten Jugend in Rücksicht auf die Gesundheit. Das glückliche Alter ist die Belohnung der frühen Mäßigkeit; ein solches Alter ist eine verlängerte

Jugend. Ermunternd für jeden Jüngling sind die Beispiele eines Cato *) und anderer munterer verdienstvoller Greise.

8.

In der Jugend wird der Grund zu einem langen Leben gelegt; aber auch zur Verkürzung des Lebens. Man denke an den frühen Tod mancher blühenden Jünglinge oder junger Männer, eben da sie für die Welt hofnungsvoll und nützlich zu werden anfingen.

Hufeland, Kunst das menschliche Leben zu verlängern, im ersten Theile.

9.

Der Mensch ist bestimmt, gesund zu seyn, und bis zu dem möglichst hohen Menschenalter zu gelangen. Alles, was kränkelt und siecht ist wider die Natur. So finden wir es überall in der ganzen Schöpfung. Leben und Gesundheit sind mit einander auf das genaueste verbunden; jemehr Gesundheit, desto mehr Lebensfülle und Kraft. Der Mensch ist um so ge-

*) Cato de senectute, besonders das 9te Kapitel.

ſünder, je mäßiger und mit der Natur überein- ſtimmend er lebt. Wir finden dieſes ſowohl bei einzelnen Menſchen als bei ganzen Völkern. Die mäßigſten Menſchen kannten beinahe keine andere Krankheit, als das hohe Alter, unver- ſchuldete plötzliche Zufälle ausgenommen. Ob gleich die mancherlei widrigen Einflüſſe eines un- geſunden Klima ſchneller Luftveränderungen und verſchiedener Umſtände und Verhältniſſe jeden Körper angreifen; ſo leiden doch ſolche glückli- che Menſchen weniger davon. Daher die Lob- preiſungen der erſten Vorwelt.*) Die einfa- che Lebensweiſe ſolcher Menſchen erklärt uns ihre Geſundheitsfülle. Dahin gehört die Erzie- hung und Lebensweiſe der Perſer, der Sparta- ner in den erſten Zeiten der Republik. So wur- den die großen Männer gebildet, und in ihrer Jugend mit ſolcher Geſundheit und Kraft ausge- rüſtet, um jene großen Thaten zu unternehmen, um ſo viele Mühſeligkeiten zu erdulden und Ge- fahren zu überwinden, worüber der Weg zum

*) Das goldene Alter beim Heſiod. Op. et dies L. I. v. 117. — Beim Ovid Metamorph. I. Aelian Var. hist. L. III. c. 29.

Ruhme und Verdienst führet. So wurde ein Cyrus, ein Heinrich der Vierte, und Preußens Friedrich erzogen.

K. E. Mangelsdorf Versuch einer Darstellung deßen, was seit Jahrtausenden im Betref des Erziehungswesens gesagt und gethan worden ist. Leipzig 1779.

Hardouin de Perisiae du Roy Henry le Grand. Paris 1662. p. 14.

Von Friedrichs II. Erziehung s. das Offizier-Lesebuch Th. 1.

10

Die Beispiele eines hohen menschlichen Alters lehren uns, daß es allerdings möglich ist, durch frühe und fortgesetzte Mäßigkeit länger zu leben, als die meisten unserer Brüder; und ein Blick auf die Lebensart der meisten Menschen in Vergleichung mit den Pflichten gegen die Gesundheit erklärt uns, warum so wenige ein sehr hohes Alter erreichen. Man hat Beispiele von einem Alter von 156—164 Jahren. Und wer will die Möglichkeit läugnen, daß Menschen noch älter werden könnten? Es gehört zwar zu einem so hohen Alter eine

vortrefliche körperliche Anlage, ein großes Maas von Lebenskraft; allein wir werden es bei aller dieser Anlage nicht erlangen, wenn wir nicht unsern Körper durch Mäßigkeit zu erhalten suchen. Wie sehr Mässigkeit, Enthaltsamkeit von Ausschweifungen, und überhaupt genaue Aufmerksamkeit auf die Gesundheit das Leben verlängern könne, davon giebt uns Cornaro ein vortrefliches Beispiel.

Baco de Verulamio Hiſtoria Vitae et mortis.

Hufeland in dem angezeigten Werke — Cornaro's erprobte Mittel, gesund und lange zu leben. Aufs neue herausgegeben und mit Anmerkungen versehen, von Fr. Schlütern. Ein heilsames Hausbuch für alle, besonders für junge Menschen. 8. Braunschweig. 1797. (12 gr.)

II.

Aber nicht nur ein langes Leben, sondern auch Gesundheit und Heiterkeit im späten Alter ist eine Folge der Mäßigkeit. Das Leben wird uns dann in einem Alter noch genießbar, wo viele schon an dem an=

fangenden Tode leiden. Eine vollkommene Munterkeit und Thätigkeit der Seelenkräfte, ungeschwächte Sinne, verhältnißmäßige Körperkräfte, ein guter Appetit und vortrefliche Verdauung; und dann in diesem Alter noch thätig für seine Mitbrüder zu wirken, bis wir endlich, wie von einem köstlichen Mahle gesättigt, aufstehend, das Leben verlassen; welche Glückseligkeit! So war das Alter eines Cato, eines Cornaro, eines Preußischen Friedrichs, so wie des berühmten Arztes Friedrich Hofmanns. So lebt noch die 80jährige Schriftstellerin Sophie de la Roche, deren geistvolle Werke Jugendfeuer athmen.

Fr. Hofmann, königl. Preuß. Geh. Rath und Leibarzt, Professor der Medizin zu Halle, war mit den herrlichsten natürlichen Anlagen gebohren, die er aufdas beste benutzte, weil ihm Gelegenheit ward, während des ganzen Laufs seines Lebens mit diesen Talenten überschwenglich wuchern zu können. Er erndtete die uneingeschränkteste Celebrität, Ehre und Reichthümer in vollem Maaße, und über dieß alles, die Freude, sich in tausenden seiner Schüler durch die ganze

Welt nachgeahmt und verherrlicht zu sehen; und dies alles genoß er bei der heitersten nie getrübten Laune, bei einem Temperamente, das für alle solche Freuden des Lebens immer offen und empfänglich war, bis er im 83 Lebensjahre bei völliger Heiterkeit des Geistes und Körpers die Welt verließ, im Jahre 1742. Ein Mann, der kein Fach der Arzneiwissenschaft unbereichert gelassen hat, der Wiederhersteller der Diätetik, deren Werth er durch sein eigenes langes und gesundes Leben bestätigte. Einer der fruchtbarsten, nützlichsten und zugleich angenehmsten Schriftsteller, dessen Werke 9 Folianten betragen, in welchen doch schwerlich eine einzige Seite ist, die nicht noch heute ihren großen bleibenden Werth haben sollte.

12.

So unschätzbar groß der Werth der Gesundheit ist; so wird er meistens nur auf den Krankenbetten erkannt; da fühlen wir denn, wie uns jede Freude ungeniesbar ist, wie uns Alles, was uns sonst anzog, zurückstößt, wie wir unfähig

fähig sind an Allem was dem Menschen angenehm ist, Theil zu nehmen. Aber dann ist es nicht mehr in unserer Gewalt zur Gesundheit, und zu dem frohen Genuß des Lebens zurückzukehren. Um so mehr wollen wir die Gesundheit schätzen lernen, indem wir sie noch besitzen; wir wollen die Verhütungsmittel der Krankheiten, so viel in menschlicher Gewalt steht, anwenden.

13.

Der gesunde Mensch fühlt sich wohl und stark, frei von Schmerzen und Beschwerden, zur Arbeit aufgelegt, ohne von Arbeit und Bewegung leicht ermüdet zu werden; empfindet keinen Druck des Körpers, sein Schlaf ist ungestört und erquickend, sein Gemüth ruhig und ohne stürmische oder nagende Leidenschaften; Geist und Körper ist bei ihm in einer gleichgestimmten Harmonie; er kann heiter denken, ohne von dem Körperlichen gehindert zu werden.

14.

Die sichersten Zeichen der Gesundheit giebt der Zustand der Lunge, des Magens und der Haut.

15.

Ein Gesunder athmet frei, weder zu geschwinde noch zu langsam; er ist vermögend, den Athen eine ziemliche Zeit an sich zu halten; er wird beim Steigen oder Laufen nicht so leicht kurzathmig; ein Beweis einer guten Lunge.

16.

Wer einen guten Magen hat, fühlt keine Beschwerden, kein Drücken in der Gegend des Unterleibes, auch nicht nach einer gewöhnlichen Mahlzeit; er ist weder zur Verstopfung, noch zu allzuflüssigen Stuhlgang geneigt, sein Appetit ist gut ohne Heißhunger, und seine Verdauung vortreflich.

17.

Der Zustand der Haut ist wichtiger, als die meisten Menschen glauben; sie ist keine bloße Schale sondern ein von der Lebenskraft in Thätigkeit erhaltenes und belebtes Organ; sie ist mit Gefäßen, Drüsen und Nerven durchwebt, besonders geht in ihr das wichtige Geschäfte der Einsaugung und Absonderung von statten, die Ausdünstung der Hautausleerungen, und das Einsaugen der den

Körper umgebenden flüßigen Theile. Alles, was uns umgiebt, wirkt durch die Haut auf uns. Daher unsere Empfindung gegen Luft und Witterung, daher die Wirkungen der Bäder. Auch nährende Theile werden durch die Haut eingesogen.*)

Wir müssen uns aber nicht vorstellen, daß nur diejenigen Theile unsers Körpers von den Einwirkungen der Außenwelt leiden, deren Oberfläche der Luft ausgesetzt ist, wovon uns jedoch die durch schnelle Abwechselung der Hitze und Kälte bewirkte unterdrückte Ausdünstung unsers ganzen Körpers überzeugen kann. Der Zustand unsers Hautorgans ist daher für unsere Gesundheit äußerst bedeutend, und es ist nicht einerlei, ob unsere Haut zu sehr erschlafft, oder verhärtet und spröde ist, ob die Oefnungen der Poren durch Unreinigkeiten verstopft, oder frei sind, und wie dem zufolge die Einsaugungen und Ab-

*) Einige verwegene Matrosen, die sich auf offenem Boote der freien See Preiß gaben, erhielten ihr Leben, da ihr Mundvorrath aufgezehrt war, das Seewasser aber bekanntlich nicht trinkbar ist, bloß dadurch, daß sie ihre Kleider in die See tauchten, und so naß anzogen.

sonderungen von statten gehen. Ein schlechter Zustand unsers Hautorgans ist die Ursache vieler Krankheiten, besonders der allzugroßen Empfänglichkeit gegen die Veränderungen der Luft und Witterung. Wer also frei von dieser übermäßigen Empfindlichkeit ist, gut ausdünstet, ohne allzuleicht und zu häufig zu schwitzen, wessen Haut nicht zu trocken, noch zu spröde, und nach Verhältniß der äußern Temperatur gleichmäßig warm ist, bei dem ist dieses wichtige Organ in einer guten Verfassung.

18.

Krank ist derjenige, dem einige oder mehrere der erwähnten zur Gesundheit nöthigen Erfordernisse mangeln. Doch davon im folgenden XIII. Kap.

19.

Die Wissenschaft, die menschliche Gesundheit zu erhalten, heißt Diätetik, Gesundheitskunde; sie gründet sich auf die Kenntniß des Menschen sowohl seiner geistigen, als körperlichen Natur nach, und auf die Beobachtung alles dessen, was zur Erhaltung unsers Le-

bens nützlich oder schädlich ist; warnt uns gegen die Gefahren in Absicht unserer Gesundheit, und lehrt uns die Mittel, ihnen zu entgehen, so wie Alles zu benutzen, was unsern Gesundheitszustand erhalten und verbessern kann; sie ist die Beschützerin des Lebens; durch sie können wir nicht nur unser Daseyn verlängern, sondern uns auch das Leben froh und geniesbar machen. Niemand wird ihre Vorschriften ungestraft übertreten, Krankheit und Elend folgt dem Verbrecher oft auf dem Fuße nach. Einen Leichtsinn, den man sich in dieser Rücksicht erlaubt, wird man früher oder später bereuen müssen. Man lasse sich nicht die Ueberredung Unverständiger: das schadet nichts, es wird nicht sogleich schlimme Folgen haben! täuschen. Um so nöthiger ist es, seinen Körper kennen zu lernen, und die Gefahren, die unserer Gesundheit drohen, zu wissen, um ihnen bei Zeiten auszuweichen.

20.

Die Diätetik hat einen weit größeren Umfang, als man ihn gewöhnlich einräumt; sie beschäftiget sich nicht bloß mit den sogenannten sechs

nicht natürlichen Dingen, auf welche die Alten unsere Pflichten gegen die Gesundheit verwiesen haben;*) sondern betrift sowohl den intellektuellen als physischen Menschen. Wer den Menschen bloß in der letzten Rücksicht betrachtet, kennt ihn sehr unvollkommen.

21.

Die Diätetik ist mit der Moral innigst verbunden. Wer seinen Pflichten gemäß lebt,

---

*) Diese Eintheilung rührt von Galen her nach folgender Stelle libr. de occult. partic. tertia cap. 2. Qui sanitatem vult restituere, decenter debet investigare septem res naturales, quae sunt, elementa, complexiones, humores, membra, virtutes, spiritus et operationes, et res non naturales, quae sunt sex, aer, cibus, potus inanitio, et repletio, motus, et quies somnus, et vigiliae et accidentia animi: et tres extra naturam, quae sunt tres, morbus, causa morbi, et accidentia morbum comitántia. Daher nahm man die sechs sogenannten nicht natürlichen Dinge zur Diätetik; sie sind Luft, Speise, Trank, Ausleerung und Ausfüllung, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Gemüthsbewegungen.

sorgt ebenfalls schon dadurch für seine Gesundheit. Die Pflichten gegen die Gesundheit haben schon darum einen großen Werth, weil der gesunde Zustand unsers Körpers einen unmittelbaren Einfluß auf die Seelenverrichtungen hat. Die Seele ist gleichsam mit dem Körper selbst krank. *) Eine Menge Gemüthsunordnungen, zerrüttete Phantasie, Gedächtnißschwäche, und selbst Verstandesfehler haben ihren Grund in dem Körperlichen, und werden durch eine Behandlung, die zunächst auf den Körper wirkt, geheilt. Der gute Zustand unsers Körperlichen befördert im Gegentheil die ungehinderte Aeußerung der Seelenkräfte, die Heiterkeit und Ruhe des Gemüths.

---

*) Gemüthsruhe, angenehme Seelenstimmung ist darum unserer Gesundheit und Lebensdauer so günstig, weil der Körper von den mächtigen Wirkungen schädlicher Seelenreize frei ist. Auf der andern Seite trägt die Rückwürkung eines gesunden Körpers, dessen Verrichtungen in der gehörigen Ordnung von statten gehen, sehr viel zu einer gleichmäßigen heiteren Seelenstimmung bei. — So ist Gesundheit der Seele und des Körpers in einer gegenseitigen Verbindung.

22.

Es wäre also ein sehr eingeschränkter Begrif von der Diätetik, wenn man bloß durch Beobachtung ihrer Vorschriften in Rücksicht der Speisen und Getränke den Pflichten gegen die Gesundheit Genüge zu leisten glaubte. Und doch setzen viele bloß darin das ganze diätetische Verhalten.

23.

Um **diätetisch** zu leben, darf man nicht ängstlich seine Speisen und Getränke abwägen, bei jedem Gerichte fragen, ists auch gesund, oder ehe man sich in die freie Luft wagt, nach dem Wetterglase sehen. Die Diätetik verlangt eben so wenig, wie die Moral, ein strenges ängstliches Leben, wobei man überall Gefahren sieht. Solche Menschen, die gar zu ängstlich ihre Gesundheit bewahren wollen, machen ihren Körper weichlich und schwächlich, setzen sich aller Veranlassungen zu Krankheiten aus. Es ist vielmehr der Zweck des diätetischen Verhaltens, den Körper abzuhärten und zu stärken. Die Diätetik macht uns auf uns selbst aufmerksam, indem sie uns die Gefahren, die unserm Leben und unserer Gesund-

heit drohen, kennen lehrt, und uns die Mittel angiebt, sie zu vermeiden; sie lehrt uns aber auch, was wir zum Besten unserer Gesundheit thun sollen. Sie ist für den Gesunden eben so wichtig und unentbehrlich, als für den Kranken. Ohne ein zweckmäßiges Verhalten ist die Hülfe der wirksamsten Arzneimittel und des geschicktesten Arztes vergeblich.

24.

Es ist nicht nur nöthig, die allgemeinen Vorschriften der Diätetik zu wissen, sondern ein jeder Mensch bedarf im Bezug auf die Beschaffenheit seines Körpers und seiner Verhältnisse einer speciellen Diätetik. Ein jeder sey ein aufmerksamer Beobachter seines Gesundheitszustandes, und ziehe darüber den Arzt zu Rathe. — S. eilftes Kap.

Zweytes Kapitel.

Von der Thätigkeit, Arbeitsamkeit und Bewegung.

25.

Der Mensch ist zur Thätigkeit bestimmt, diesen Trieb bemerken wir von Kindheit auf an ihm, er befindet sich um so besser, jemehr er diesem Triebe uneingeschränkt folgen kann; der Hang zum Stillsitzen und zur Ruhe ist meistens ein Zeichen der Krankheit. Indem wir die Thätigkeit unsers äußeren Körpers erhalten, erhalten wir zugleich die Thätigkeit seiner innern Verrichtungen, sogar selbst die Thätigkeit und Heiterkeit der Seele.

Es ist unglaublich, welchen wohlthätigen Einfluß körperliche Bewegung auf unsere Gesundheit hat, dadurch wird nicht nur die vorhandene Gesundheit erhalten, sondern auch die schon anfangende Krankheit geheilt. Die Stockungen der Säfte werden verhindert, oder wenn sie vorhanden sind, aufgelöst, der Kreislauf des Bluts wird in einer gewissen Gleichmässigkeit und Ordnung erhalten, die Verdauung und der Schlaf befördert. Bewegung ist eins der

größten Stärkungsmittel, um den Körper abzuhärten, und gegen Krankheiten zu schützen. Die Menschen bedürften keiner Aerzte und Arzneimittel, sagt Avicenna, wenn sie zu rechter Zeit körperliche Bewegungen und Arbeiten unternähmen. Die arbeitsamsten Menschen, die Handarbeiter und Landleute sind gewöhnlich auch die gesündesten; sie wissen nichts von vielen langwürigen und schweren Krankheiten, von der Gicht, von der Hypochondrie und von unzähligen Nervenübeln, woran manche müßige in großer Ruhe lebende Menschen so hart leiden. Aber nicht nur ein gesundes, sondern auch ein langes Leben ist die Folge der Arbeitsamkeit.*)

26.

Auch Thätigkeit der Seelenkräfte ist ein grosses Beförderungsmittel der Gesundheit; die dadurch hervorgebrachte angenehme gleichmäßige Seelenstimmung das Fortschreiten von Kenntnissen zu Kenntnissen, die Unterhaltungen mancher Art, die das Studium der Wissenschaften gewährt,

*) Beispiele aus Hufelands Kunst das menschliche Leben ꝛc. 1797. Effingham. S. 169. — Mittelstädt S. 170. ꝛc.

erhält auch den Körper in einer glücklichen Stimmung, wenn wir nehmlich dabei, das, was wir ihm zunächst schuldig sind, nicht vergessen. Die Beweise zu dieser Beobachtung geben uns so viele große Gelehrte, die sich bei der größten Geistesthätigkeit einer vollkommenen Gesundheit und eines hohen Alters erfreuten: Fr. Hoffmann, Haller, Euler, und unser vortreflicher Wieland.

27.

Alles Ueberspannte ist schädlich. So wird freilich auch das Ueberarbeiten, die übermäßige Anstrengung sowohl der Denkkraft als der körperlichen Kräfte großen Nachtheil haben.

Die Folgen übertriebener Anstrengung des Körpers sind schnelle Erschöpfung der Kräfte, Verschwendung der flüssigen Theile, Verdickung der Säfte und Stockungen in den kleinen Gefäßen, mangelhafte Ernährung, gestörte Verdauung, Magerkeit und Schwäche, frühzeitige Unbrauchbarkeit der übermäßig gebrauchten Gliedmaßen, ein frühes Alter.

Uebermäßige Anstrengung der Denkkraft ist

allemal mit Nachtheil für die Gesundheit verknüpft, ein Theil der Kräfte unsers Wesens leidet, indem der andere unverhältnißmäßig geübt wird. Es erfolgt die größte Abspannung und Erschlaffung, besonders wird das Geschäfte der Verdauung gestört, und dadurch die Ernährung des Körpers gehindert; es entsteht eine frühzeitige Stumpfheit der Seelenkräfte.

28.

Es kommt bei der Uebung unserer Kräfte auf gewisse Verhältnisse und Beziehungen an, vermöge der sie für uns mehr oder weniger anstrengend, mehr oder weniger schädlich sind. Anlangend die Uebung der Körperkräfte, so kommt es hierbei auf Alter und Beschaffenheit des Körpers an, überhaupt aber auch auf die Zeit, wie lange diese Uebungen fortgesetzt werden. In Rücksicht der Uebung der Denkkraft beruht es auf Talente und Fähigkeiten. So wird dem fähigen Kopf eine Uebung des Gedächtnisses oder der Beurtheilungskraft zum Spiel, die einem andern die größte Anstrengung kostet. Nicht weniger kommt bei dem Gebrauch der Denkkraft viel auf den Zustand der Gesundheit an,

und auf die Mittel, die man zugleich zur Erhaltung der Gesundheit anwendet. Davon im Folgenden.

29.

Unthätigkeit und Müßiggang ist für Leib und Seele gleich schädlich. Nichts verderbt die Gesundheit mehr, als eine übermäßige Ruhe und sitzende Lebensart. Die Kräfte, welche nicht gebraucht werden, erschlaffen; die Verdauung wird gestört, es entstehen allerhand Unordnungen im Körper. Je mehr man dem Hange zur Trägheit nachgiebt, desto mehr nimmt er überhand. Man gewöhnt sich an nichts leichter, als an eine unthätige Lebensart. Unbrauchbarkeit zu den Geschäften des menschlichen Lebens, Schwäche und Kraftlosigkeit sind die Folgen. Ein solcher Mensch ist das wahrhaftige Bild des Schlafs. *)

30.

Es giebt zwei Plagegeister der Menschheit, der geschäftige Müßiggang und die lange Weile.

---

*) Metamorph. XI. 592.

Das Hin = und Herflattern zu Arbeiten ohne Zweck, die Reizungen des Thätigkeitstriebes, der nirgends Befriedigung findet, wo man von einer Arbeit zur andern übergeht, ohne sich von irgend etwas angezogen zu fühlen, ist der Zustand des geschäftigen Müßigganges.

Peinigender ist nichts als die lange Weile, die Leerheit der Seele, ein Zustand einer wahren Krankheit, wo man wie auf dem Siechbette ängstlich die Stunden zählt, wo einem die Zeit zu langsam geht, die andere thätige Menschen so nützlich auszufüllen wissen, wo man unter Zerstreuungen und Zeitvertreiben, die nicht viel mehr als Träume beschäftigen, das Leben hinzieht. Eine solche Lage kann nicht anders als für die Gesundheit höchst nachtheilig seyn, besonders wenn sie lange dauert; sie ist gemeiniglich von Schwäche, Mattigkeit, Magenbeschwerden, Hypochondrie, Vollblütigkeit, übler Laune, Schwermuth begleitet. Selten erreicht ein Müßiggänger ein hohes Alter. Wegen der ungebrauchten Geisteskräfte ist auch der Verstand eines solchen Menschen schwach, stumpfsinnig und unfähig für den Umgang mit Menschen.

31.

Schädlich sind alle plötzliche Uebergänge. Der schnelle Uebergang aus der Thätigkeit zur Ruhe, und so im Gegentheil ist allemal von schlimmen Folgen. Hieraus fließt eine sehr wichtige Behutsamkeitsregel bei einer Verwechselung einer Lebensart oder des Aufenthaltsorts.

32.

Es ist dem Menschen nichts heilsamer, als frühe Gewöhnung an ein thätiges arbeitsames Leben. Menschen, die in ihrer Jugend viele, jedoch nicht übermäßige Strapazen und Arbeiten hatten, bekamen einen festen dauerhaften Körper, und wurden alt. Die künftigen Verhältnisse vieler Menschen erfordern eine frühzeitige Abhärtung. Der Weichling wird krank, oder zieht sich den Tod zu, wenn er in einen Beruf kommt, wo Anstrengung der Kräfte, entweder des Geistes oder des Körpers nöthig sind, oder die Ertragung von mancherlei Strapazen der übeln Witterung, dem Reisen rc. unumgänglich sind.

Eine wohlthätige Folge der frühen Gewöhnung an die Thätigkeit ist die Erweckung des

Thä-

Thätigkeitstriebes überhaupt. Wer einmal von Jugend auf an Fleiß und Arbeitsamkeit gewöhnt ist, trennt sich in seinem ganzen Leben nicht davon, und schafft dadurch für sich und für andere so viel Gutes und Nützliches. Niemand weiß seine künftige Lage voraus, niemand kennt die ihm bevorstehende mögliche schnelle Abwechselung seiner Schicksale, wogegen weder Geburt noch Reichthümer schützen. Wer in der Jugend nicht ans Arbeiten gewöhnt ist, dieses gilt sowohl von Kopfarbeiten, als körperlichen Beschäftigungen, dem werden sie in spätern Jahren äußerst sauer, oft unmöglich werden. Man kann daher in der Jugend nicht genug lernen, nicht genug seinen Geist und Körper ausbilden, da die Zeit gewiß kommt, wo man der erworbenen Fähigkeiten bedarf; und nie kehrt die Saatzeit der Jugend wieder.

33.

Wer an Arbeitsamkeit und Thätigkeit gewöhnt ist, hat ein vortrefliches Gegenmittel gegen Ausschweifungen und gegen das Laster.

34.

Thätigkeit erweckt die Kräfte und

bildet sie aus. Durch den Gebrauch lernen wir erst unsere Kräfte kennen. Auch dieses gilt sowohl von den Kräften unserer Seele, wie von den Kräften unsers Körpers. Viele Menschen sind stark, ohne es selbst zu wissen, und richten daher so wenig aus, weil sie ihre Kräfte nicht kennen.

35.

Unsere Arbeit und Thätigkeit wird uns erst dann recht nützlich, wenn wir einen gewissen Zweck dabei haben. Der Fortgang und die Vollendung eines Werks hat so viele Hofnungen und Ermunterungen, die eben so viele angenehme die Kräfte stärkende Reize sind. Es muß unser stetes Bestreben seyn, unsere Arbeiten immer besser zu machen.

36.

Man gewöhne sich von Jugend auf seine Arbeiten an eine gewisse Ordnung zu knüpfen; arbeite in festgesetzten Stunden. Der Nutzen davon wird sich in unsern künftigen Verhältnissen zeigen.

37.

Die Uebungen sowohl der Seele als des Körpers dürfen nicht einseitig seyn, so daß man einzelne Kräfte ausschließend übt, indem man die andern vernachlässiget, noch weniger dürfen gewisse Kräfte ganz verwahrlost werden.

38.

Im Betref der Seelenkräfte ist es nachtheilig, wenn zum Beispiel das Gedächtniß oder die Einbildungskraft geübt wird, indem man die Beurtheilungskraft unthätig läßt; oder wenn eine Seelenkraft ganz unangebaut bleibt.

39.

Im Betref der Körperkräfte ist einseitige Uebung eben so schädlich. Derjenige Theil des Körpers, der vor andern geübt wird, wird endlich schwächer, weil er aus seinem Verhältnisse zu den übrigen tritt. So entstehen in dem Arme, der immer zu einer gewissen Arbeit gebraucht wird, endlich Stockungen der Säfte, Lähmung und Schwäche, obgleich anfangs dieser Theil eine vorzügliche überwiegende Stärke be=

kommt. Eben so nachtheilig ists auch, wenn einzelne Kräfte unsers Körpers vernachläßiget werden, sie bleiben vor andern zurück, und die Ausbildung des Körpers ist mangelhaft. Auch können Umstände eintreten, wo wir sehr bedauern werden, gewisse Kräfte vernachläßigt zu haben. Es ist dieses sowohl in Rücksicht der geistigen als der körperlichen Kräfte der Fall. Schon Plato eifert gegen den Nichtgebrauch der linken Hand, die wir doch auch nicht umsonst haben.*)

40.

Wir kennen bereits den großen Nutzen der körperlichen Bewegung für die Gesundheit und Ausbildung des Körpers. Im letztern Falle gewinnt unser Körper dadurch sehr viel an Gewandheit, Geschmeidigkeit und Stärke, welches uns manchmal bei gewissen Veranlassungen selbst zur Rettung des Lebens zu statten kommt. Vor allem bedürfen Studirende der körperlichen Uebungen, wenn sie sich gesund

---

*) Aristoteles und Basedow — von Gedike. S. 30.

erhalten wollen; sie dienen ihnen zur besten Erholung, und erhalten besonders das so nöthige Gleichgewichte zwischen den geistigen und körperlichen Kräften.

41.

Die Gymnastik, welche alle Uebungen zur Stärkung und Bildung des Körpers befaßt, wurde mit Recht von den Alten so hoch geschätzt, die sie für die künftige Brauchbarkeit eines Menschen für unentbehrlich hielten.

Die angefangene Wiederherstellung dieser wohlthätigen Kunst ist ein Werk unserer Zeiten.

Hieronym. Mercurialis de arte gymnastica veterum. Amstelodam. 1672.

Frank's System einer medizinischen Policey. III. S. 8. 14.

Gutsmuth Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Schnepfenthal, 1793. (mit erläuternden Kupfern 3 Rthlr., ohne Kupf. 22 Gr.

Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen G. U. A. Vieth. Berlin, 1794.

42.

Noch sind in Rücksicht der Körperübungen folgende Vorsichtigkeitsregeln zu bemerken:

1) Man setze die Uebungen nicht bis zur völligen Erschöpfung der Kräfte fort. Die Ermüdung ist ein Zeichen, daß man aufhören müsse.

2) Man gehe aus der vollen Bewegung nicht auf einmal zur Ruhe über. Das Verhalten in Rücksicht der Erhitzung und Erkältung wird im Folgenden gelehrt werden. (Fünftes Kapitel.)

3) Die körperlichen Uebungen werden stufenweise verstärkt. Die Anstrengung darf im Anfange nicht sehr heftig seyn.

4) Köperliche Uebungen dürfen nicht gleich nach dem Eßen vorgenommen werden, wo sie die Verdauung hindern.

5) Endlich ist es gut, mit den körperlichen Uebungen einen gewissen Zweck zu verbinden; sie werden um so nützlicher, wenn zugleich der Verstand beschäftiget wird.

6) Nach einer starken Bewegung muß man nicht sogleich zu Tische gehen, noch weniger

eine starke Mahlzeit zu sich nehmen, dadurch leidet die Verdauung. Man warte bis man sich nach und nach erhohlt hat.

7) Alle Bewegung und Körperübung ist um so nützlicher, wenn sie in der freien Luft geschehen kann.

8) Aktive Bewegung ist vorzüglicher als passive. Bewegung, die wir uns selbst machen, befördert die Entwickelung der Kräfte und stärkt den Körper. Bewegung durch fremde Kräfte ist vielmehr für Kranke und Schwächliche. Daher ist Gehen gesünder, als Fahren.

43.

Das Gehen ist die wohlthätigste Bewegung, stärkt besonders den Unterleib. Wir bringen von jedem Spaziergang in die freie Luft wieder einen Zusatz zu unserer Gesundheit zurück. Der stärkende Genuß der Luft, der Anblick schöner Gegenden, die mannigfaltigen Unterhaltungen in den Werken der Schöpfung erheben unsern Geist. Das Spazierengehen wird für uns um so gesünder seyn, wenn wir dabei keine Witterung, weder Kälte noch Nässe scheuen, und nicht nur dann und wann, sondern unausgesetzt alle

Tage außer der Stadt die freie Luft genießen.

44.

Fußreisen haben den Nutzen des Spatzierengehens in einem vorzüglichen Grade. Man gewöhnt sich an jede Witterung, an mancherlei Unbequemlichkeiten, Veränderungen und Abwechselungen, wodurch der Körper abgehärtet und die Gesundheit befestiget wird; man lernt das Entbehren mancher überflüßiger Bedürfnisse, hat Gelegenheit, so manche Kenntnisse über Natur und Menschen einzusammlen. Und alle Beschwerden der Reise werden unter den mancherlei Genüssen und Abwechselungen, die die Seele in eine frohe Stimmung setzen, nicht einmal gefühlt.

Hierbei dürfen folgende Gesundheitsregeln in Betref des Reisens, besonders des Reisens zu Fuße, nicht vergessen werden.

1) Man übernehme sich nicht durch übermäßige Anstrengung, oder allzugroßes Eilen. Die Müdigkeit giebt uns einen Wink, daß unsere Kräfte erschöpft sind, und wir der Ruhe bedürfen. Das allzu-

starke, besonders lang anhaltende, Laufen, erschöpft durch übermässige Schweiße und schadet der Lunge. Ein allzuschnelles Forteilen hindert uns im Beobachten.

2) Am wenigsten darf man sich im Anfange der Reise zu sehr anstrengen, besonders wenn man eine Fußreise nach vorhergehenden langen Sitzen und Stubenaufenthalt antritt. Die schnelle Abwechselung der heftigen Bewegung nach der Ruhe ist schädlich, und die zur Fortsetzung der Reise nöthigen Kräfte werden zu bald erschöpft. Nur in der Folge gewöhnt man sich leicht, immer größere Tagereisen zu machen, ohne daß dadurch der Körper leidet.

3) Man vermeide den schnellen Uebergang aus der Hitze in die Kälte, und aus der Kälte in große Hitze, ferner das schnelle Abkühlen des schwitzenden Körpers, das Trinken auf die Hitze. Der Nachtheil davon wird im Folgenden gezeigt werden. §. 99 —105.

4) Man trete seine Fußreise nicht gleich nach dem Eßen mit vollem Magen an. Das Fahren hingegen wird

nach dem Eßen zur Verdauung dienlich seyn.

5) Auch auf Reisen darf man sich nicht der Unmäßigkeit überlassen. Es ist ein schädliches Vorurtheil, daß man glaubt, man könne Speisen und Getränke auch hitzige Getränke im Uebermaaß ohne Schaden zu sich nehmen, wenn man sich nur darauf Bewegung macht. Gerade nach der Ueberladung des Magens wird die starke Bewegung um so schädlicher seyn. §. 65.

6) Es ist ein Vorurtheil, daß starke Getränke, besonders Brandwein, bei heißem Wetter die Hitze dämpfen solle. §. 132.

7) Wer im Winter zu Fuße reist, setze sich nicht nieder, um auszuruhen, dadurch ist er in Gefahr, zu erfrieren. Eben das hat man von dem Brandweintrinken zu besorgen, weil der Brandwein schläfrig macht.

8) Da man in manchen Gegenden schlechtes faules Wasser trift: so ist es nöthig, die Verbesserungsmittel desselben zu kennen. §. 130.

9) Man beobachte auf Reisen so viel nur immer möglich die Reinlichkeit. §. 140.

10) Endlich vergesse man nicht die anzuwendende Vorsichtigkeit gegen Ansteckung, sowohl im Umgange mit verdächtigen Personen, als beim Durchreisen und Aufenthalt in angesteckten Oertern. §. 229.

Anweisung für Reisende, nebst einer systematischen Sammlung zweckmäßiger Fragen: a. d. Englischen des Grafen Leopold Berchtold, mit Zusätzen von Paul Jakob Bruns, Prof. zu Helmstädt. Braunschweig, Schulbuchhandlung. 17 Gr. 1 Alph. 2 B. 8.

45.

Eine gute körperliche Uebung ist das Laufen, es stärkt die Lungen und den Magen, macht behende. Nur muß es ohne übermäßige Anstrengung geschehen; man muß sich nicht aus dem Odem laufen.

46.

Die Vorsichtigkeitsregeln in Rücksicht des Kletterns und Springens werden im Folgenden angegeben. §. 63.

47.

Der mäßige Tanz ist eine sehr gute körperliche Uebung; aber man muß das übermäßige erschöpfende Tanzen, besonders jene wilden Tänze vermeiden. Lange fortgesetztes Tanzen ist der Gesundheit nachtheilig, besonders in einem dunstigen mit vielen Menschen angefüllten Zimmer. Sorgfältig muß man dabei die Erkältung oder das Trinken nach einem erhitzenden Tanze vermeiden. Hätte man ja eine solche Unvorsichtigkeit begangen, die nur allzuoft von unheilbaren Folgen begleitet ist: so setze man sich sogleich wieder in Bewegung.

Ueber den übermäßigen Tanz, von D. Lipawsky. Prag, 1792. 32 S. in 8. sehr zweckmäßig.

48.

Das Eislaufen ist eine sehr nützliche Uebung, weil sie uns vor manchen Gefahren sichert. Das Schrittschulaufen erfordert Bekanntschaft mit dem Orte, und mit der Festigkeit des Eises, wenn man sich nicht Lebensgefahren aussetzen will. Am besten werden solche Uebungen in Gegenwart älterer Personen angestellt.

49.

Die Bewegungsspiele haben einen entschiedenen Vorzug vor allen sitzenden Spielen, und sind eigentlich für Studirende zur Erholung und Ausbildung des Körpers, welcher Zweck durch sie unter der nöthigen Vorsicht erreicht wird.

Gutsmuths, Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes. Schnepfenthal, 1796. (1 Rthlr. 16 Gr.) gehört vor allen anderen hieher.

50.

Auch in Rücksicht der Spiele gilt die bei den übrigen körperlichen Uebungen nöthige Vorsicht, wenn sie nicht für die Gesundheit schädlich werden sollen. §. 57 — 67.

Spiele dienen zur Erholung, um die Zwischenräume zwischen den ernsthaftern nnd für unsere Bestimmung nöthigern Beschäftigungen auszufüllen, man muß sie also nicht zur Hauptsache machen, sonst würde man seine Brauchbarkeit und seine Glückseligkeit selbst aufs Spiel setzen.

51.

Noch verdienen die Uebungen der Stimme und der Sinne einige Bemerkungen.

52.

Die Alten haben uns die Uebung der Stimme durch Beispiele und Raisonnement empfohlen; und in der That wird solche für Studirende ganz besonders nützlich seyn. Das fortgesetzte laute Reden, Lesen, Deklamiren stärkt die Lunge, befördert den Blutumlauf, erweckt eine lebhaftere Thätigkeit der Verrichtungen des Körpers, begünstiget die Verdauung und die freien Absonderungen, vorzüglich wird diese Uebung als Beförderungsmittel der Verdauung nach dem Eßen angerathen; nur müssen sie dann, so wie alle andere Bewegungen nach Tische, nicht so heftig geschehen. §. 65. Ein großer Nutzen solcher Uebung ist die Ausbildung der Sprache.

Die Behutsamkeitsregeln sind, daß man sich nicht übermäßig und zu lange durchs Sprechen angreift, daß man solche Uebungen nicht unternimmt, wenn der Körper in vollem Schweiße ist, daß man das Schreien ver-

meidet; wenn man durch starkes Laufen kurzathmig ist, daß man sich nicht gleich abkühlt, wenn man sich durch langes starkes Sprechen erhitzt hat. Endlich muß man bei Uebung der Stimme auf die Beschaffenheit seiner Lunge Acht haben, ein Drücken und Stiche auf der Brust sind Zeichen einer übermäßigen Anstrengung. Die Uebungen der Stimme werden nur nach und nach verstärkt.

S. meine Schrift über Gesundheitswohl und Volksvorurtheile. 2ter Band. Breslau 1798. Ueber den Nutzen des Lautredens 170.

53.

Eine vorzügliche Aufmerksamkeit verdienen die Uebungen der Sinne zur Entwickelung, Ausbildung und Stärkung ihrer Organisation. Gewöhnlich werden die Sinnwerkzeuge zu sehr vernachläßiget, man ist weder auf das Schädliche in dieser Rücksicht aufmerksam, noch weniger pflegt man sie besonders zu üben; und doch kann uns jeder Tag überzeugen, wie viel wir bei einem schwachen Gesichte oder Gehör verlieren,

wie vieler Freuden und Genüsse des Lebens wir dann entbehren müssen.

Am nothwendigsten sind uns die Uebungen des Gesichts und Gehörs. Das Auge wird im Weitsehen und im Richtigsehen geübt, in der Beurtheilung der Entfernung und Größe der Gegenstände nach dem Augenmaaße. Wie weit man es durch Uebung hierin bringen könne, sieht man an geschickten Jägern und Ingenieurs. Das Auge wird wie jeder andere Theil unsers Körpers durch Uebung gestärkt. Der Gehörsinn wird verfeinert und geübt, durch Beurtheilung der Entfernung eines Schalls, und durch Entwickelung des musikalischen Gefühls. Wer beschreibt die frohen Empfindungen und Genüsse, die unserer Seele durch die Harmonie der Töne zuströmen. In vieler Rücksicht verdienen musikalische Uebungen für junge Leute die dringendste Empfehlung.

Endlich darf nicht vergessen werden, daß mit der Vollkommenheit der Sinne das richtige Wahrnehmen der Vorstellungen der Außenwelt im Verhältniß steht, und daß sich mit der Schwäche der Sinne falsche Begriffe in unsere Seele schleichen.

Ueber

Ueber diesen Gegenstand findet man viel Vortreffliches in Rousseau's Emil, S. 641 — 687. der Cramerschen Uebers. im Revis. Werk Th. 13. und Gutsmuths 18ten Abschn. von Uebung der Sinne. S. 541.

54.

Unter die nützlichsten körperlichen Uebungen gehören Handarbeiten, welche, indem sie zugleich den Körper stärken, eine nützliche Thätigkeit verschaffen. Sie sind Studirenden ganz vorzüglich zu empfehlen; sie gewähren manche nützliche Einsichten über die Verhältnisse der Körper und über den Gebrauch der Werkzeuge.

55.

Nicht weniger nützlich ist die Kenntniß der mancherlei Handthierungen, Handwerke, die Besuchung der Fabriken und Werkstätte, wodurch wir für das gemeine Leben und für den Umgang mit Menschen brauchbare Kenntnisse gewinnen. Manche Handwerke, die zugleich körperliche Bewegung verschaffen, sollten in Erholungsstunden

geübt werden, wie das Drechseln und das Tischlerhandwerk.

Sprengels Handwerke in Tabellen. 5 Bände. Berlin, 1767.

56.

Wir haben den Nutzen einer wohlgeordneten Seelenthätigkeit §. 26. und den Nachtheil der übermäßigen Anstrengung der Seelenkräfte §. 27. kennen gelernt. Nun folgen noch einige Gesundheitsregeln für die Freunde der Wissenschaften.

Was man von den nachtheiligen Folgen allzugroßer Geistesanstrengung sagt, muß immer mit Rücksicht auf die besondern Verhältnisse und auf das Verhalten der Studirenden beurtheilt werden. Es ist ein Vorurtheil, wenn man so ganz unbedingt glaubt, wahre Liebe zu den Wissenschaften erfordere Opfer von Seiten der Gesundheit, und die größten Gelehrten müßten die Freuden des Forschens, und ihr Bischen Ruhm durch einen siechen Körper und frühen Tod erkämpfen. Nein, man kann bei dem emsigsten Studiren sich gesund erhalten, wenn man nur seinen Körper nicht vergißt. Unter folgenden Umstän-

den wird das Studiren nachtheilig, und jede dabei erforderliche Anstrengung gesundheitswidrig und lebenverkürzend:

1) Wenn man bei dem Mangel an den nöthigen Fähigkeiten, oder wenn die Fähigkeiten der Seele noch nicht genug entwickelt sind, sich wider die Natur mit Gewalt anstrengt. Es ist keine Schande, das Studiren aufgeben, wenn man Mangel an Gedächtniß, Fassungskraft, besonders Beurtheilungsvermögen, oder überhaupt an den dazu nöthigen Talenten hat, die man sich doch nicht selbst geben kann.

In Rücksicht aller künftigen Verhältnisse ist es überhaupt nöthig, vorher für die Ausbildung der Seelenfähigkeiten zu sorgen, durch Uebungen des Gedächtnisses, des Nachdenkens, der Beurtheilungskraft. Es ist vernünftig, vorher sich durch Ausbildung seines Verstandes zur Erlernung der wissenschaftlichen oder technologischen Kenntnissen fähig zu machen.

2) Ferner wird das Studiren durch die Art wie man es treibt der Gesundheit nachtheilig. Anstrengung erfordern die Wissen-

schaften allerdings, und selbst diese Anstrengung kann die Denkwerkzeuge stärken; allein man muß nur die unnöthige und übermäßige Anstrengung vermeiden. Man studire nicht unaufhaltsam fort, ohne sich die nöthige Erholung zu gönnen; man gehe der Natur gemäß von dem Leichtern auf das Schwerere über; man vermeide das ermüdende Einerlei, der Uebergang von einem Gegenstand des Wissens zum andern gewährt Erholung, und ist ein Gegenmittel gegen die Einseitigkeit der Kenntnisse; jedoch zerstreuendes Umherschweifen muß dabei vermieden werden. §. 36.

3) Studirende sollten keineswegs die nöthige Bewegung vergessen, je ernstlicher sie studiren, desto nöthiger ist sie ihnen. Man gewöhne sich mitunter stehend zu schreiben und zu lesen.

4) Man hüte sich vor dem Krummsitzen, wobei der Unterleib leidet, und vor dem Anlegen der Brust an den Tisch, den Nachtheil davon wird uns bald ein drückender Brustschmerz lehren.

5) Keinen Tag vergesse man die freie Luft zu genießen.

6) Studirende haben ganz besonders Mäßigkeit im Eßen und Trinken zu beobachten, vornehmlich dürfen sie nicht das Verhältniß zwischen der Bewegung und dem Speisegenuß vergessen, daß nur eine hinlängliche Bewegung die Speisen verdaulich macht. §. 115—120. Hierbei darf nicht aus der Acht gelassen werden, daß hierunter keine strenge abmagernde Kost verstanden wird, sondern vornehmlich Vermeidung des Uebermaaßes.

7) Ausschweifungen, die Körper und Geist schwächen sind vornehmlich Studirenden schädlich, weil diese der Kräfte so sehr bedürfen. §. 187.

8) Nachtwachen schwächen die Gesundheit, und die Zeit, die man dem nöthigen Schlafe abtrozt, verliehrt man oft zehnfach durch langwierige Krankheiten, oder durch Abstumpfung, Schwäche und Kränklichkeit, die uns für das Fortstudiren in der Blüte der Jahre unfähig macht. Vorzüglich leidet dabei der für Gelehrte unentbehr-

lichste Sinn, das Gesicht. §. 160. Wer im Bette studirt, stört sich gewöhnlich den Schlaf, und setzt sich wegen des Lichts großer Gefahr aus.

Tissot von der Gesundheit der Gelehrten.

Warnung für Studirende in Absicht auf ihre Gesundheit. Prag und Leipzig. 1787. 104 S. 8. 16 Gr.

Diätetik vorzüglich für Studirende von Feyjoo. A. d. Spanisch. ins Engl. und aus diesem nun ins Deutsche übersetzt nebst den aus vieljähriger Erfahrung gezogenen Gesundheitsregeln J. Fothergill's mit Anmerkungen herausgegeben von G. F. Michaelis. Zittau und Leipzig. 1790. 328 S. gr. 8. 20 Gr.

Le Camus diätetisches Taschenbuch für Gelehrte; oder Lebensregeln zur Erhaltung und Cultur der Geisteskräfte, a. d. Fr. v. Eicken. Elberfeld. 1797. 9 Gr.

Drittes Kapitel.

Von Gesundheitswidrigen Stellungen des Körpers.

57.

Die Nachtheile des allzuvielen Sitzens, der schiefen Stellung, des unvorsichtigen Springens und Kletterns und überhaupt jeder allzuheftigen Anstrengung des Körpers verdienen vorzüglich bemerkbar gemacht zu werden, da so viele Menschen auf diese Weise aus Unwissenheit oder Unvorsichtigkeit zu Schaden kommen, sich auch wohl in manchen Fällen einen plötzlichen Tod zuziehen.

Die Folgen einer solchen Unvorsichtigkeit sind nicht selten Verrenkungen, Knochenbrüche, oder andere Brüche, zuweilen auch das Verwachsen.

Eine Verrenkung, einen Arm- oder Beinbruch bemerkt man an der gehinderten Bewegung des leidenden Theils.

Ein gewöhnlicher Bruch (Hernia) zeigt sich dadurch, wenn man an dem Nabel, oder in der Beugung des Schenkels eine Geschwulst bemerkt, besonders wenn

diese unschmerzhaft ist, wenn sie plötzlich entstanden, den Druck der Hand und beim Liegen auf dem Rücken zurückweicht. Eine solche Geschwulst, folglich ein Bruch, entsteht, indem ein Eingeweide aus seiner Höhle, d. i. aus den Häuten, von denen es umgeben wird, heraustritt, und in eine andere Höhle fällt. Die Häute, die das herausgefallene Eingeweide umgeben, bilden diese Geschwulst. Die Gefahr, in der ein Mensch ist, der einen solchen Bruch hat, und nicht zu rechter Zeit Hülfe sucht, ist sehr groß, weil die unbeschützten außer ihrer gewöhnlichen Lage befindlichen Eingeweide bei einer schnellen Wendung oder Anstrengung des Körpers leicht beschädigt werden könne, daher die schlimmsten Zufälle entstehen, oft ein unvermeidlicher Tod erfolgt.

Wer einen solchen Umstand an seinem Körper bemerkt, zeige es unverzüglich an, denn gleich anfangs ist noch Hülfe möglich.

Ueberhaupt ist eine baldige Anzeige nöthig, sobald man an irgend einem Theile des Körpers eine Verhärtung, Geschwulst, ungewöhnliche Röthe, Schmerzen, ꝛc. be-

merkt. Man setzt sich durch das Verheimlichen der größten Gefahr, dem Verwachsen und andern Uebeln aus, die in der Folge unheilbar werden.

Nichts ist schädlicher in solchen Fällen als das so gewöhnliche Ziehen und Ausdehnen des Körpers, wodurch man die Folgen des sogenannten Wehethuns vielmehr verschlimmert.

58.

Das anhaltende viele Stunden lange Sitzen, besonders wenn man den größten Theil seiner Zeit mit Sitzen zubringt, schadet besonders dann, wenn der Körper noch im Wachsthum ist, hindert die Entwickelung und Ausbildung des Körpers, und veranlaßt, weil man bei langem Sitzen leicht eine schiefe Richtung nimmt, Krümmung des Rückgrads, und Verwachsen. Am leichtesten nimmt man eine solche Lage an, wenn man auf hohen zum Tische unverhältnißmäßigen Stühlen sitzt. Das viele Sitzen schadet außerdem der Verdauung und Ernährung des Körpers; seine Nachtheile werden überdies noch durch den beständigen Stubenaufenthalt

vermehrt. Man hat die Bemerkung gemacht, daß das viele Sitzen weit mehr Leuten, die mit dem Kopfe arbeiten, schadet, als Handwerkern, weil bei den letztern der Körper zugleich Bewegung hat.

59.

Man vermeide eine allzuheftige die Kräfte übersteigende Anstrengung des Körpers, das Heben schwerer Lasten. Indessen kommt bei einer solchen heftigen Anstrengung des Körpers sehr viel auf die Stellung an und auf die Art, wie man sich dabei benimmt. Durch das unbehutsame Aufheben einer Last von der Erde, indem man den obern Körper zurückbeugt und den Athem an sich hält werden leicht Brüche veranlaßt, weil in dieser Stellung die Bauchmuskeln zusammengezogen und die Eingeweide zwischen das Zwergfell und die zusammengezogenen Bauchmuskeln eingepreßt werden.

60.

Die einseitigen Bewegungen und Handarbeiten, wobei nur blos der eine Arm oder Fuß gebraucht wird, veranlaßen leicht, wenn sie täglich und anhal-

tend fortgesetzt werden, eine schiefe Richtung des Körpers, man gewöhnt sich bald dadurch an eine schiefe Stellung, die besonders, wenn der Körper noch im Wachsthum ist, zurückbleibt, so daß der Körper in dieser Richtung fortwächst. Ein solcher Fehler entsteht z. B. durch das beständige Tragen einer Last auf einem Arm, durch das schiefe oder krumme Sitzen. Man sollte den Körper durchaus nicht einseitig üben. §. 39.

61.

Das Tragen einer Last auf dem Kopfe, so wie das Tragen schwerer Lasten auf dem Rücken in gebückter Stellung hat mancherlei Nachtheile, besonders wenn es fortgesetzt geschieht: es vermehrt den Zudrang des Bluts gegen den Kopf, und kann zu Augenübeln Veranlaßung geben.

62.

Das anhaltende Stehen hat unter andern das Schlimme, daß man sich leicht schief gewöhnt, nach einer Seite hinhängt. Man muß abwechselnd stehen und sitzen.

63.

Verschiede Spiele und Körperübungen werden durch die Stellung des Körpers, die man dabei annimmt, nachtheilig. Es ist nöthig, zu wissen, wodurch man sich schaden kann, und überhaupt sehr nützlich, seinem Körper diejenige Gewandheit zu verschaffen, wodurch man ihn im Gleichgewichte erhält und jene schädlichen Wendungen und Verdrehungen zu vermeiden, in welche ein geübter Körper leicht geräth, sobald man einen Sprung wagt, oder sich schnell in eine andere Lage versetzt.

Unter die schädlichen Stellungen und Richtungen des Körpers gehören besonders folgende, wodurch mancher sehr unglücklich worden ist:

1) Wenn man stehend den Kopf rückwärts zur Erde bückt, und sich zu überschlagen sucht. Man will sich durch eine schnelle Wendung im Gleichgewicht erhalten, wodurch man leicht fällt. In dieser Lage entstehen oft Brüche.

2) Eben diese schlimme Folgen entstehen durch unvorsichtiges Springen, wenn man z. B. eine beträchtliche Höhe hinauf

oder herunter mit graden Füssen springt. Dieses verursacht eine starke Erschütterung des Körpers, und eine schnelle Ausdehnung der Muskeln. Man muß allemal mit gebogenen Knien herabspringen, sich erst auf die Spitze des Fußes und nur nach und nach auf die Fußsohle niederlassen.

64.

Wenn man enge Kleider, enge Westen oder Beinkleider mit einem hohen Bund trägt, so muß man sich vor aller heftigen Anstrengung des Körpers, schnellen Wendungen und Springen, Klettern in Acht nehmen, weil man auf diese Weise seinen Körper am wenigsten in der Gewalt hat, leicht Schaden nehmen, und einen Bruch bekommen kann. Daher enge Kleider lieber gar nicht getragen werden sollten.

65.

Leibesübungen, die mit solchen Stellungen des Körpers verbunden sind, dürfen durchaus nicht gleich nach dem Eßen geschehen. Die Ausdehnung des mit Speisen angefüllten Magens wird dadurch vermehrt, und

weil dann der Widerstand der Muskeln schwächer ist: so entstehen am ersten Brüche.

66.

Die Nachahmung der Luftspringer und Seiltänzer läuft oft sehr unglücklich ab, da ihre Nachahmer die Vortheile nicht verstehen, die jene Leute anwenden, noch weniger jene durch lange Uebung erworbene Gewandheit des Körpers besitzen.

S. Th. Sömmering über Ursache und Verhütung der Nabel- und Leistenbrüche. Frankf. a. M. 1797. 8 Gr.

Versuch einer Beantwortung: warum sind die Brüche bei der Jugend in Dörfern viel gemeiner als sonst, und wodurch können sie verhütet werden? von Fr. L. A. Köler. Celle, 1787.

Beides Preißschriften der königl. Societät der Wissenschaften zu Göttingen. — (Für alle Erzieher und Jugendfreunde sehr lesenswerth.)

Viertes Kapitel.

Von der Luft.

67.

Die Verschiedenheit der Temperatur der Luft, ihre Hitze, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit, Schwere, Leichtigkeit wird von uns mehr oder weniger empfunden, je nach dem Grade der Temperatur der Luft nach ihrer schnellen Abwechselung, oder nach der Empfindlichkeit unsers Körpers gegen sie. Wir wollen die verschiedenen Wirkungen der Luft auf den menschlichen Körper nach ihrer verschiedenen Beschaffenheit bemerken.

1) Wirkung der warmen Luft: Eine mäßig warme Luft ist dem Körper zuträglich, erhält eine freie Ausdünstung. Wir fühlen uns darinnen wohl. Schädlich aber ist die Hitze, sie erschlafft die Haut, verursacht eine übermäßige Ausdünstung, hinterläßt Erschlaffung und Schwäche des ganzen Körpers. Daher die große Müdigkeit und mangelnde Eßlust im heißen Som-

mer; daher das ungesunde Klima heisser Länder zumal für Fremde.

2) Wirkung der kalten Luft: Die Kälte ist der menschlichen Gesundheit weniger nachtheilig als die große Hitze. Eine mäßige Kälte ist uns vielmehr zuträglich. Aber ein starker Grad der Kälte verursacht heftige Zusammenziehungen der Gefäße der Haut, daher Stockungen der Säfte, verminderte Bewegung der flüssigen Theile, Zurücktreibung des Bluts von den äußern Theilen nach den innern gegen Herz und Lunge. Daher vollblütige Menschen am ersten im Winter vom Blutspeien befallen werden. In einem mäßig kalten Winter aber befinden wir uns sehr wohl, haben einen bessern Appetit, fühlen uns heiterer und zur Arbeit aufgelegt.

3) Wirkung der feuchten Luft: Die Feuchtigkeit der Luft ist für empfindliche Körper nachtheilig, besonders für schlaffe Körper. Wir befinden uns darin als in einem erschlaffenden Bade. Eine feuchte Temperatur ist um so nachtheiliger, je länger wir uns darinnen befinden: die fe-

sten Theile werden erschlafft, der Umlauf der Flüßigkeiten des Körpers wird verzögert, die Ausdünstung unterdrückt. Wir verliehren Kräfte und Munterkeit. Vorzüglich leidet die Lunge, indem ihre Gefäße erschlafft, und ihre Thätigkeit gehemmt wird. Eine solche Luft herrscht an Flüssen und Seen, in waldigten Gegenden.

Am schädlichsten ist eine feuchte und zugleich warme Luft. Ein solches Wetter giebt zu katarrhalischen Beschwerden, Brustübeln, hartnäckigen Fiebern Veranlaßung; nichts ist nachtheiliger, als ein solches Dampfbad, welches unsern Körper erweicht und auflößt. Die Sterblichkeit in einem Lande ist um desto größer, je feuchter es ist.

4) Wirkung der trockenen Luft: Eine trockene Luft ist für unsere Gesundheit zuträglich, wenn sie nur nicht allzuwarm, oder allzukalt ist; die Ausdünstung geht darinnen am besten von statten; man fühlt sich munter und lebhaft.

5) Wirkung der Luft in Rücksicht ihrer Schwere oder Leichtigkeit: Die schwere Luft gleicht in ihrer

Wirkung auf den Körper der kalten Luft, bei dem hellsten und schönsten Wetter ist die Luft weit schwerer als bei düstern neblichten Wetter, wie das Sinken des Queksilbers im Barometer im ersten Fall beweiset; ob wir gleich insgemein das Gegentheil glauben. Nur eine allzudrückende schwere Luft ist nachtheilig und zwar auf eine ähnliche Art, wie die heftige Kälte. Eine leichte Luft, wie sie auf mäßigen Gebürgen, oder vielmehr eine Luft, die durch keine zu große Schwere auf unsern Körper drückt, ist uns zuträglich; hingegen eine allzuleichte sehr verdünnte Luft, wie auf hohen Gebürgen, verursacht ein beschwerliches Athmen, wirkt schwächend auf den Körper, so daß man eine große Mattigkeit und Beklemmung der Brust empfindet, wie uns die Beobachtungen eines Brydo über den Aetna, und eines Sossure über den Mont Blank lehren.

6) Die schädlichsten Wirkungen auf den menschlichen Körper haben schnelle Abwechselungen der Luft, besonders die von der Wärme zur Kälte und von der

Schwere zur Leichtigkeit. Wenn auf die durch Hitze erschlaffte und in voller Ausdünstung befindliche Oberfläche des Körpers auf einmal die Kälte wirkt; so wird die Ausdünstung plötzlich unterdrückt, die zusammenziehende Kraft der Kälte bewirkt, Verengerungen der Gefäße und daher Stockungen, das Organ der Haut §. 17. erleidet die größten Unordnungen. Auf diese Art werden Krankheiten entwickelt; jeder Gesunde fühlt eine Unbehaglichkeit, um so mehr leidet der Schwächliche und Kranke. Zugleich wird aber auch die Lunge angegriffen durch den heftigen Reiz, den die schnelle Veränderung der Athmosphäre auf sie macht. Daher entstehen katarrhalische Zufälle, selbst die Anlage zur Lungensucht. Aehnlichen Nachtheil für die Gesundheit hat der schnelle Wechsel der Hitze auf die Kälte. Alle schlimme Folgen der übermäßigen Hitze sind dann gerade am wirksamsten. Daher nicht selten Schlagflüsse oder Blutergießungen bei Leuten erfolgen, die aus einer äusserstkalten Luft in eine übermäßig geheizte Stube kommen. Kurz, wir können weit eher einen

hohen Grad von Kälte oder Hitze ertragen, als die plötzliche Abwechselung der Lufttemperatur.

Ueber die unmittelbare Wirkung der Luft auf die Oberfläche des menschlichen Körpers. Im Magazin für das Neueste aus der Phys. und Nat. Gesch. von Lichtenberg III. B. 1stes St.

68.

Die Beschaffenheit der Luft steht in einem gewissen Verhältnisse mit einer Gegend, je nachdem sie hoch und niedrig liegt, trocken oder feucht und sumpfigt ist. Daher die gesunde oder ungesunde Lage eines Orts. Gesund liegt ein Ort in einer mäßig hohen Gegend, besonders an einem Flusse; ungesund ist die Lage eines Orts in einer sehr beträchtlichen Höhe oder Tiefe, an stehenden Wassern und Sümpfen von feuchten schlammigten Boden, oder wenn solcher öftern Ueberschwemmungen ausgesetzt ist. Diese ungesunde Lage ist eine vorzügliche Mitursache der in einer Gegend herrschenden Krankheiten. Die Luft wird durch mancherlei Dünste verderbt, durch jenen schädlichen Luftstof, der aus den

Sümpfen sich entwickelt, so wie aus dem Schlamm und der Nässe, die nach Ueberschwemmungen zurück bleibt. Die feuchten Dünste, welche aus einer wässrigten Gegend in die Luft kommen, machen die Athmosphäre eines solchen Orts zu einem schädlichen Qualmbad, wo alsdann die schlimme Wirkungen der Kälte und Nässe oder Wärme und Feuchtigkeit erfolgen. In einer Gegend, die eine gesunde Lage hat, leiden die Menschen weniger selbst bei den auffallendesten Abweichungen der Jahreszeit und der Witterung. Daher auch in einer solchen Gegend weniger Krankheiten herrschen.

J. L. H. Ackermann's Versuch über die Prüfung der Luftgüte. Leipz. 1791. 8. 4 Gr.

Finke Versuch einer allgemeinen medicinisch praktischen Geographie. 3. B. Leipz. 1795. — Auch für Nichtärzte interessant.

69.

Der Dunstkreis einer Gegend oder eines Orts wird durch mancherlei zufällige Umstände verdorben, welche meistens Folgen des zu dich-

ten Beisammenwohnens vieler Menschen sind. Daher sind große Sädte so ungesund für ihre Bewohner. Die Luft bekommt durch die Ausdünstungen so vieler Menschen und Thiere, durch die mannigfaltigen Handthierungen und Werkstätte der Gesundheit schädliche Bestandtheile. Die schädlichsten Ausflüchte aller Art, Leichendünste, Dünste von Schmelzhütten, von Gerbereien, Farbenhäuser, Lichtziehern, Schlachthöfen, ꝛc. verbreiten sich umher, und werden eingeathmet. Alle dieser Dünste sind noch dazu in einem engen Raum eingeschlossen, und auf das dichteste koncentrirt. Daher die auffallende Sterblichkeit in großen Städten.

70.

Wie groß ist daher das Verdienst der öffentlichen Reinigkeitsanstalten, wodurch die Luftverderbnisse vermindert oder vertilgt, also die Gesundheit eines Orts befördert, die Quelle der gewöhnlichen Krankheiten desselben verstopft, und der verderblichen Ansteckung Grenzen gesetzt werden.

Franks medic. Policey III. B. 918.

71.

Bei der Wirkung der äußern Luft auf unsere Gesundheit kommt vornehmlich die mehr oder mindere Empfindlichkeit der Oberfläche unsers Körpers in Betracht. Hieraus sieht man, wie wichtig das Organ der Haut für uns ist. In dem schlechten Zustande der Haut liegt die große Empfindlichkeit vieler Menschen gegen Luft und Witterung, ein naßkalter Tag oder ein kühler Abend nach einem heißen Tage verursacht sogleich der halben Stadt Schnupfen, Husten und Flüsse. Diese Hautverderbniß ist eine Folge eines zu zärtlichen warmen Verhaltens, des Mangels an gehöriger Hautkultur, um die Haut zu stärken und zu reinigen, besonders aber des Stubenaufenthalts. Ein kränklicher schwächlicher Körper ist gegen die Luft und Witterung äusserst empfindlich, wie wir bei unserm ersten Ausgang nach einer langen Krankheit bemerken können. Es giebt Menschen, deren Gesundheitszustand, Laune oder Heiterkeit durch das Wetterglas angezeigt wird, die sogleich an Geist und Leib verstimmt sind, sobald unangenehmes düstres Wetter einfällt.

72.

Das beste Mittel gegen diese übertriebene Empfindlichkeit und gegen manche daher entstehende Leiden ist: man mache sich von Jugend auf mit der Luft vertraut, dann werden wir von allen Abwechselungen der Witterung, von Kälte, Nässe und Hitze weniger leiden. Menschen, die fast beständig im Freien leben, sind die gesündesten, wissen nichts von katarhalischen Beschwerden, von Migraine und andern Uebeln, die den Stubenbewohner plagen. Es ist nichts wohlthätiger für unsere Gesundheit, als der Genuß der freien Luft. Es giebt kein stärkenderes Bad, als das Luftbad; Unser ganzes Wesen bekommt dadurch eine gleichmäßige glückliche Stimmung. Die freie Luft muß uns eben sowohl zum Bedürfniß werden, als wie Eßen und Trinken; kein Tag müsse vergehen, da wir uns nicht diesen belebenden Genuß verschaffen. Ueberhaupt sollte man sich mehr in der freien Natur aufhalten; seine Arbeiten, in so fern sichs thun läßt, im Freien verrichten. — Auch giebt es in der Natur so unendlich viel für uns zu lernen; jede Pflanze, jedes Insekt ist merkwürdig. Das Studium der Pfanzen-

kunde gewährt eine angenehme nützliche Unterhaltung.

Wir müssen uns aber auch immer mit der freien Luft vertraut zu erhalten suchen. Sobald wir uns nur ihrer auf kurze Zeit entziehen, werden wir bald jene unangenehme Empfindlichkeit gegen die Witterung bemerken.

73.

Man gewöhne sich an jede Veränderung der Witterung, lasse sich weder Kälte noch Nässe abhalten, ins Freie zu gehen; je weniger man die Witterung scheut, desto weniger leidet man selbst von solchen Abwechselungen der Luft, die für viele Menschen sehr unbehaglich oder wohl gar gefährlich sind; jemehr wir uns in der Stube aufhalten, desto empfindlicher ist uns die Luft, sobald wir hinaus kommen.

74.

Gegen die Kälte giebt es kein besser Mittel, als seinen Körper durch die Kälte abzuhärten. Auch im strengsten Winter unterlasse man nicht das Spaziergehn.

75.

Wir suchen uns durch warme Kleider und Pelzwerk gegen die Kälte zu schützen. Solche warme Bedeckungen sind wohl dienlich bei einem langen Aufenthalt in der Kälte und auf Reisen, besonders wenn man keine Bewegung hat; aber wenn man bloß aus einer Stube in die andere geht, oder sich durch starke Bewegung erhitzt, können sie nachtheilig werden. Wir gerathen dadurch in eine heftige Ausdünstung, die plötzlich unterdrückt wird, wenn wir in Pelz gehüllt im Kalten stehen bleiben oder ruhen, eben so auch wird die Ausdünstung noch vermehrt, wenn wir in eine geheizte Stube kommen, welche dann auf einmal zurücktritt, wenn wir wieder in die kalte Luft gehen. Aus gleicher Ursache taugen die Pelzmützen nichts, weil die Ausdünstung leicht unterdrückt wird, wenn man sie in der Kälte abnimmt.

76.

Das übermäßige Einheizen ist kein der Gesundheit gemäßes Mittel, sich gegen die Kälte zu schützen. Auch im strengsten Winter sollte

unser Zimmer nur mäßig zum Verhältniß der Temperatur der äußern Luft geheizt seyn.

77.

Mit Unrecht vernachläßigen wir im Winter die Bewegung des Körpers, die wir in der Kälte um so mehr bedürfen, um die innere Thätigkeit seiner Verrichtungen zu erhalten, wodurch der Kreislauf des Bluts gleichmäßlg fortgesetzt und jede Stockung verhütet wird. Bewegung ist das beste Mittel, um sich gegen die übeln Folgen einer heftigen Kälte zu schützen. Das Schiffsvolk, welches in der Meerenge von Weigats den Winter zubrachte, und sich immer bewegte, kam durchaus bis an die Schiffer eines einzigen Schiffs mit dem Leben davon, aber diese hielten sich alle still und starben alle.

Zimmermann von der Erfahrung in der Arzneikunst. II. Th. Zürich, 1764. S. 157. von den entfernten Ursachen der Krankheiten in der Luft, wo manche vortreffliche Bemerkungen über die Wirkungen der Luft durch Beispiele erläutert sind.

Anmerkungen über die Versuche, den Winter in sehr nördlichen Gegenden zuzu-

bringen, in Rücksicht auf die Gesundheit (s. historisches Portefeville IX. St. 1786).

78.

Der Uebergang aus der Kälte in die Wärme muß allmählig geschehen. Kann man die schnelle Abwechselung nicht vermeiden: so mache man sich dabei Bewegung. Wenn man z. B. aus der Kälte in ein stark geheiztes Zimmer kommt, so setze man sich nicht sogleich nieder, sondern gehe auf und ab, indem man zugleich die Glieder bewegt. Man gehe nicht gleich an den warmen Ofen, und halte sich so viel möglich entfernt von dem Feuer.

97.

Die erstarrten nnd erfrornen Glieder bringe man ja nicht gleich ans Feuer, sondern suche durch Reiben und Bewegung die innere Wärme zu erwecken, man ist sonst in Gefahr den Brand zu bekommen, wenigstens bewirkt die schnelle Wärme Auflösung der Säfte. Erfrorne Glieder werden am besten in Schnee oder in eiskaltes Wasser gesteckt, welches man täg=

lich öfters so lange wiederholt, bis die natürliche Wärme und Farbe wiederkehrt.

80.

Um die schlimmen Wirkungen der Hitze zu verhüten, dient vornehmlich die Sorgfalt für den guten Zustand unserer Haut durch fleißiges Waschen und Baden, und überhaupt durch Reinlichkeit. Im heißen Sommer genieße man leichte Speisen, besonders aus dem Pflanzenreiche; trinke häufig verdünntes Getränke, das Wasser ist das beste.

81.

Die Nachtheile des Ueberganges aus der Hitze in die Kälte werden ebenfalls durch die Bewegung vermindert. Wenn man aus einer heißen Stube in die Kälte kommt, darf man nicht ruhen, sondern muß sich so viel möglich durch Bewegung in der Ausdünstung zu erhalten suchen.

Zuweilen erfolgen in warmen Tagen plötzlich erkältende Gewitterregen, so daß unser schwitzender Körper besonders auf Reisen wie mit einem kalten Bade benäßt wird, davon gar oft Fieber,

Rheumatismen, Seitenstechen die Folgen sind. Man bleibe so viel möglich in Bewegung, wechsele, wenn man zu Hause kommt sogleich die Kleider. Auch dient das warme Waschen des erkalteten Körpers.

82.

Bei der Abwechselung der Witterung haben wir besonders nöthig, auf unsere Gesundheit aufmerksam zu seyn: sie wird uns weniger schaden, wenn wir für einen guten Zustand unserer Oberfläche besorgt sind; wenn wir uns Bewegung machen; wenn wir uns weder zu leicht noch zu warm kleiden. Eine zu leichte Kleidung setzt uns der Gefahr der Erkältung aus, und eine zu warme Bedeckung vermehrt die Ausdünstung übermäßig, erschlafft die Haut und macht uns gegen die Luft zu empfindlich. Mäntel und Kleider, die man leicht ablegen kann, haben daher einen großen Vorzug, weil man sich so, jeder Temperatur der Luft gemäß, verhalten kann.

83.

Aus diesen Bemerkungen lassen sich die Vorschriften des Verhaltens in Rücksicht auf die ge-

wöhnlichen Luftveränderungen nach den Jahreszeiten ableiten. Nur noch folgende hierher gehörige Bemerkungen:

Man lege die Winterkleidung nicht zu zeitig beim Anfange des Frühlings ab.

Man kleide sich im Sommer, wenn kalte Nächte auf heiße Tage folgen, nicht zu leicht; oder vergesse wenigstens nicht an einem kühlen Abende das Oberkleid.

Am leichtesten ist die Gefahr sich zu erkälten um die Zeit der Aequinoktien. Im Herbste unterlasse man nicht, sich durch wärmere Kleider dem Winter zu nähern.

Ueber Gesundheitswohl. S. 1. — Diätetik für alle Jahreszeiten.

84.

Bekannt mit dem Einfluß der Luft auf den menschlichen Körper, bemerken wir, wie viel auf die Beschaffenheit der Luft in unsern Wohnungen ankommt. Man wohnt ungesund in einem tiefliegenden oder an einem stehenden Wasser oder Sumpfe befindlichen Hause; in einer feuchten Stube mit schwitzenden Wänden, in einem niedrigen kleinen Gemach ꝛc.; in engen schmu-

tzigen Gassen zwischen hohen Häusern; in kalten sehr versteckten Gebäuden, wo wenig Licht und Sonne hinzu kann, in dumpfigten Gewölbern; in Gemächern die im Erdgeschoß befindlich sind, oder gar in unterirrdischen Wohnungen in Kellern.

85.

Die Wahl unserer Wohnung hängt nicht immer von uns ab. Indessen haben wir Mittel, um eine ungesunde Wohnung weniger schädlich für uns zu machen, oder doch die zufälligen Luftverderbnisse zu vermeiden. Kann man sich seine Wohnung wählen, so ist es freilich besser, in einem geräumigen trockenen lichten Zimmer in einem der obern Stockwerke zu wohnen, lieber auf die freie Straße hinaus, oder gegen die Außenseite der Stadt.

86.

Eine Menge Krankheiten entstehen aus einer ungesunden Wohnung. Schwächliche und kränkliche Personen können nicht eher zur Gesundheit gelangen, als bis sie ihre kalte feuchte Wohnung verlassen haben, oder man wenigstens

dafür

dafür gesorgt hat, solche so viel möglich zu verbessern.

87.

Der beständige Stubenaufenthalt ist immer für unsere Gesundheit nachtheilig, selbst in einer gesunden Wohnung. Die Stubenluft bekommt durch Athemholen, durch menschliche Ausdünstuugen, durch die mancherlei Geschäfte, verdorbene Bestandtheile; und selbst durch den beschränkten Raum verliehrt sie an Güte. Der Genuß der freien Luft ist uns daher ein unentbehrliches Bedürfniß, woran uns nach einem langen Stubenaufenthalte die Verstimmtheit des Geistes und Körpers mahnt. Unsere Geistesarbeiten tragen sogar das Gepräge des immerwährenden Stubenaufenthalts. Auch in diesem Sinn gilt der Ausdruck: Stubengelehrte.

88.

Von großem Nachtheil für unsere Gesundheit ist eine verschlossene und nicht hinlänglich erneuerte Luft. Ein lange verschlossen gewesenes Zimmer zu bewohnen ist ungesund. Nichts muß uns angelegener seyn, als die Luft in unserm

Zimmer öfters zu erneuern, dieses ist das vorzüglichste Luftverbessernde Mittel. Man öfnet täglich die Fenster; im Sommer kann man die Fenster Stunden lang auflassen; aber auch im Winter vergesse man nicht wenigstens einmal des Tages die Stube zu lüften. Da nach einer durch Versuche erwiesenen Bemerkung, die untere Luft die meisten schädlichen Bestandtheile enthält, so ist das Lüften der Stube wirksamer, wenn man das untere Fenster öfnet, oder durch Oefnen der Fenster und der Thüre einen Luftzug zu erregen sucht. Nur müßte man sich nicht in den Zug stellen, am wenigsten schwitzend. Die Windöfen sind ein vorzügliches Mittel zur Reinigung der Stubenluft. Im Gegentheil aber wird auch die Luft verdorben, wenn man bei einem Ofen, der von innen geheizt wird, die in der Rauchröhre befindliche Klappe, zuschließt, so lange der Ofen noch voll glühender Kohlen ist; der Kohlendampf verbreitet sich dann in der Stube.

J. Georg Regher allgem. patholog. Diät oder Lebensordnung für Kranke. Schwerin und Wismar, 1790. S. 2.

89.

Am nachtheiligsten ist eine eingeschlossene durch Ausdünstungen und Athem vieler in einem engen Raume befindlichen Menschen verdorbene Luft. Daher ist die Luft in vollgepfropften Schauspielhäusern und Ballsälen so verderblich für die Lunge.

Ein schreckliches Beispiel der Wirkung einer eingeschlossenen Luft ist die Geschichte der Engländer in der Höhle zu Callekuta. S. Berlinisches Magazin B. III. 3. St. S. 492. — Zimmermann von der Erfahrung Th. II. S. 181.

90.

Die Luft wird durch allzustarkes Einheizen verdorben, wodurch man ein so schädliches heißes Klima erkünstelt, dessen Wirkungen wir aus dem Vorhergehenden kennen. §. 67. Wofern das starke Einheizen nicht zu vermeiden, so halte man sich wenigstens entfernt von dem Ofen, und mindere die erstickende Luft durch das Offenhalten der Thüre, jedoch ohne sich im Zuge zu befinden; Vorsätze vor den Ofen verhüten wenigstens das Anströmen der Hitze.

91.

Noch schädlicher wird die übermäßige Stubenhitze durch feuchte Ausdünstungen. Man bemerke die Wirkungen einer warmen feuchten Luft §. 67. n. 3. Die feuchten Dünste vom Waschen, Brühen, Wäschetrocknen wirken erschlaffend auf Haut und Lunge, und versetzen in ein beständiges Dunstbad.

92.

Es ist außerordentlich nachtheilig, wenn man Tag und Nacht bei verschlossenen Fenstern und Thüren in einer solchen verdorbenen Luft zubringt, die zuweilen noch durch den Rauch, oder durch Kohlendünste, und des Nachts durch den Dunst einer Oellampe für das Athemhohlen untauglich gemacht wird. Der Kohlendampf wirkt Betäubung, Schläfrigkeit, Ohnmacht, Schwindel, Kopfschmerz, und selbst einen plötzlichen Tod durch Erstickung. Daher der Nachtheil, wenn man sich in einem verschlossenen Zimmer über Kohlen setzt, nicht zu gedenken der Gefahr des leichten Anzündens der Kleider. Hülflos fanden auf diese Art viele Menschen ihren Tod; auch wurden dadurch Feuersbrünste veranlaßt.

93.

Unreinigkeiten verderben vorzüglich die Luft, und müssen vom Wohnzimmer möglichst entfernt, oder sogleich herausgeschafft werden.

94.

Das beste Reinigungsmittel einer verdorbenen Luft, ist die Erneuerung der Luft durch Oefnen der Fenster, es läßt sich durch kein anderes Luftreinigendes Mittel ersetzen. Um die schädlichen Dünste schnell heraus zu schaffen, erregt man einen Luftzug. §. 88. Die Ventilators sind nicht zu verwerfen, indessen sind sie nicht hinreichend.

95.

Die Pflanzen im Sonnenschein reinigen nach Ingenhouß Beobachtungen die Luft, befreien sie von den thierischen Ausdünstungen; sie verderben aber des Nachts die Luft, indem sie die eingesogenen Dünste wieder von sich geben, und müssen dann herausgeschafft werden.

J. Ingenhouß Versuche mit Pflanzen und ihrer Kraft die atmosphärische Luft beim Sonnenschein zu reinigen. A. d. Franz.

v. J. A. Scherer. Neue verbesserte Ausgabe. 3 B. 8. Wien, 1786—90. 2 Rthlr. 12 Gr.

96.

Das Räuchern nimmt zwar unangenehme Gerüche weg, verdirbt aber die Luft desto mehr zumal wegen der Kohlen. Man muß wenigstens zugleich ein Fenster oder eine Thür öfnen, um Geruch und Dunst zugleich hinweg zu schaffen. Eben so wenig kann Essig auf glühende Steine oder glühend Eisen gegossen die Luft verbessern; es entwickelt sich vielmehr aus seinen Dämpfen ein kohlensaures Gas, d. i. eine verdorbene Luftart. Nur mäßig warmer Eßig, den man auf dem Ofen, oder im Sommer in der Sonnenwärme verdampfen läßt, verbessert die Luft.

Gedanken über die verschiedenen Mittel und Methoden, ansteckende und eingeschlossene Luft zu reinigen: nebst Bemerkung über die Ansteckung im Gefängnisse zu Maidstone, v. Th. Day; a. d. Engl. nebst 2 Kupf. Altenburg, 1788. 80 S. 8.

Ueber das Verderbniß der Luft, die wir einathmen, ihre Schädlichkeit für die Ge-

sundheit, und die Art, sie leicht und schnell zu verbessern; eine Rede von K. v. Eckartshausen. München, 1788. 102 S. 8. 6 Gr.

Abhandlung von der Beschaffenheit und dem Einfluß der Luft, sowohl der freien atmosphärischen, als eingeschlossenen Stubenluft, auf Leben und Gesundheit der Menschen, von Gottfr. Alb. Kohlreif. Weissenfels 1794. S. 318. 18 Gr.

Versuche über die unvortheilhafte Destillation des Essigs, ꝛc. nebst Beweisen, daß plötzlich in Dampf verwandelter Essig zum Räuchern gebraucht die Luft verderbe; von Corneli. Kölln, 94.

97.

Vornehmlich muß uns an der guten Beschaffenheit der Luft in unserm Schlafgemach gelegen seyn. Wer es haben kann, schlafe nicht im Wohnzimmer, weil wir die den Tag über entstandenen Dünste des Nachts einziehen müssen. Man schlafe nicht in einem geheizten Zimmer, sondern im Kühlen, im Sommer bei offenen Fenstern, und sorge ganz besonders für alles,

was die Reinigkeit der Luft im Schlafzimmer erhalten kann.

98.

Wer vollends ein ungesundes Zimmer bewohnt, muß recht oft an die freie Luft gehen, um wenigstens von Zeit zu Zeit seinen Körper zu stärken. Er beobachte die sorgfältigste Reinlichkeit und Hautkultur.

Zückert's physik. diätetisch. Abhandl. von der Luft und Witterung, und der davon abhängenden Gesundheit der Menschen. Berlin, 1770. 8 Gr.

Fünftes Kapitel.

Von der Erhitzung und Erkältung.

99.

Wir kennen die schlimmen Folgen der schnellen Abwechselung der Luft §. 67., n. 6. Eben dieser Gefahr setzen wir uns durch plötzliche Erkältung des schwitzenden erhitzten Körpers aus, wenn wir, nachdem wir durch Bewegung, Arbeit oder heftigen Zorn in starken Schweiß und Hitze gerathen sind, uns schnell abkühlen, wenn wir uns dann in einen kalten Ort oder in Schatten begeben, oder nach starker Bewegung auf einmal zur Ruhe übergehen. Die Ausdünstung wird gehemmt, und es erfolgen die vorher angegebenen schlimmen Wirkungen. So manche traurige Beispiele von auf diese Art entstandenen hitzigen Krankheiten, Halsentzündungen, Brustbeschwerden, Lungensuchten warnen uns gegen diese Unvorsichtigkeit. Das Verhalten bei starker Erhitzung ist im Vorhergehenden gezeigt worden §. 81.

100.

Sollte man die ersten Folgen einer solchen plötzlichen Erkältung bemerken, z. B. ein Schaudern, und Frösteln, ein stumpfer Kopfschmerz, Rückenschmerz, Kolik, Uebelkeiten, ein Mißbehagen: so suche man durch Bewegung und durch warmes Getränke die Ausdünstung unverzüglich wieder herzustellen; auch warme Fußbäder, noch mehr lauwarme ganze Bäder, worauf man sich sogleich in starke Bewegung setzt, dienen zu diesem Zweck.

101.

Die Wäsche nach einer Erhitzung des Körpers zu wechseln ist erquickend und heilsam; allein dieses Wechseln muß nicht in einem kalten Orte, nicht in der Zugluft, nicht mit kühler Wäsche, und muß so geschwind als möglich geschehen, um die Verkältung zu verhüten.

102.

Wer im Bette stark schwitzt, muß einen Mantel oder Schlafrock umnehmen, wenn er aufsteht, besonders die Füße verwahren und Strümpfe anziehen. Die Folgen einer solchen Vernach-

läßigung können durch unzählige Beispiele erläutert werden.

103.

Aus dem vorher Gesagten erhellet der Nachtheil des Badens und Waschens, besonders des kalten auf die Hitze. Sogar das Waschen einzelner schwitzender Theile verdirbt die Haut, verursacht Stockungen, Rhevmatismen, und die schlimmsten Folgen für den ganzen Körper.

104.

Gewohnheit von Jugend auf kann freilich auch den Körper gegen die schnellen Abwechselungen der Hitze und Kälte abhärten; daher läßt sichs erklären, wie der Russe sich unmittelbar aus seinen Schwitzbädern in die beeiste Newa stürzen könne.

105.

So viele traurige Erfahrungen warnen uns gegen das kalte Trinken auf die Hitze. Es kann fast unmittelbar den Tod verursachen. Der berühmte Amerikaner Rusch beschreibt die fürchterlichen Zufälle, die das kalte Trinken auf

die Hitze bei warmer Witterung verursachte. »Wenige Minuten, nachdem der Kranke das »Wasser getrunken hatte, befiel ihn eine Ver»dunkelung des Gesichts, er taumelte, fiel nie»der, der Athem ward schwer; das Gesicht »blau und mit Blut unterlaufen; Hände und »Füße wurden kalt; der Puls war kaum fühl»bar, und wo nicht schleunige Hülfe erfolgte, »so war der Kranke nach vier oder fünf Minu»ten todt.« Bei andern entstanden nach einem kalten Trunk auf die Hitze Ohnmachten, Krämpfe und Schlagflüsse; einige bekamen unheilbare Lungensuchten. Zuweilen hinterläßt ein solcher kalter Trunk schleichende Folgen, die Zufälle brechen erst nach Jahren aus.

Benjamin Rusch medic. Untersuchungen und Beobachtungen; a. d. Engl. Leipzig, 1792. S. 202 - 206. Auch im Journal von und für Deuschland, 1789. St. 4. S. 305.

106.

Man muß sich überwinden, ungeachtet des heftigen Durstes auf die Hitze nicht eher zu trinken, als bis man völlig abgekühlt

ist; und auch dann trinke man nur wenig auf einmal. Man lösche sich den Durst durch Zitronenscheibchen mit Zucker in den Mund genommen, oder mit einem Apfel, oder mit einem Stückchen Brod in Bier eingetaucht. Gewöhnlich kostet uns dieser Kampf gegen den Durst nur die erste Viertelstunde einige Mühe, der Durst nimmt ab, indem wir kühler werden.

107.

Aber nicht nur das kalte Wasser, sondern auch Bier, Punsch, Wein, Brandwein haben, auf die Hitze getrunken, ebenfalls schädliche Folgen. Es ist ein verderbliches Vorurtheil, daß man die hitzigen Getränke auf starke Motion, oder bei großer Hitze für unschädlich, oder wohl gar für kühlend hält. Nichts ist der Lunge nachtheiliger und dem Magen schädlicher; es entsteht ein abmattender Schweiß, und hinterher manche gefährliche Krankheit.

108.

Sollte man ja auf die Hitze getrunken haben, so suche man sogleich in Bewegung zu kom-

men, oder trinke etwas warmen Thee, damit die Ausdünstung wieder hergestellt wird. §. 100.

Sechstes Kapitel.

Von der Nahrung.

109.

Die Unbestimmtheit der diätetischen Vorschriften im Betref dieses Gegenstandes ist eine Folge der vernachläßigten Rücksichten auf die verschiedenen Verhältnisse und Umstände, welche bei Beurtheilung über die Güte oder Schädlichkeit eines Nahrungsmittels leiten sollten. Aus eben dieser Ursache entstehen so manche Mißverständnisse, Verdrehungen und voreiliges Aburtheln über die an sich zweckmäßigsten Vorschriften der Diätetik. Aus der Bemerkung der veränderten Umstände lassen sich die Widersprüche der Diätetiker über ein und dasselbe Nahrungsmittel erklären. Unter die Rücksichten, die wir bei Beurtheilung der

Tauglichkeit eines Nahrungsmittels zu nehmen haben, gehören folgende:

1) Alter. Das kindliche Alter bedarf, so lange die Zähne noch nicht vorhanden sind, einer eigenen Kindernahrung.

2) Lebensweise. Wer eine mit Handarbeiten und Körperbewegung verbundene Lebensart führt, bedarf nicht nur ein größeres Maaß von Nahrungsmitteln, sondern auch eine festere gröbere Nahrung, als ein anderer bei einer sitzenden Lebensart. Körperbewegung und Verdauung sind in einem gleichen Verhältnisse. Je mehr Bewegung, desto besser die Verdauung.

3) Körperliche Beschaffenheit. Bei einem starken festen Körper ist auch gewöhnlich der Magen gut, und man verdaut Speisen, die schwächlichen Menschen sehr übel bekommen.

4) Klima. In einem nordischen Klima werden mehr harte Speisen, mehr Fleischnahrung genossen; in einem südlichen hingegen mehr Pflanzenspeisen und Milch.

5) Gewisse Eigenheiten (Idiosynkrosien). Daher manche Leute vor gewissen Nahrungsmitteln einen Abscheu haben, und sie durchaus nicht vertragen können. Erasmus bekam

das Fieber, so oft er Fische aß. Manche können weder den Geruch noch den Geschmack der Erdbeeren vertragen, ohne daß ihnen übel davon wird.

6) Gewohnheit. Der Mensch kann sich an den Genuß der ungesundesten Nahrungsmittel gewöhnen; allein die Gewohnheit kann keine an und für sich ungesunde Speise unschädlich machen, sie überwindet bloß den Widerwillen dagegen, so daß nicht unmittelbar nach dem Genuß sich schlimme Zufälle äußern, ob gleich ein solcher Genuß der Gesundheit immer nachtheilig ist, so daß die Folgen davon sich früher oder später zeigen. Gewohnheiten, die man in der Jugend bei vollkommenen Kräften vertragen konnte, zerstören demungeachtet die Gesundheit für das Alter, wo die Folgen sodann auf einmal ausbrechen, einen schwächlichen Körper verursachen, und das Leben verkürzen. Diese Bemerkung widerlegt das Vorurtheil, daß gewisse an und für sich nachtheilige Speisen in der Jugend ohne Nachtheil für die Gesundheit genossen werden könnten.

7) Es ist ein großer Unterschied, ob die Nahrungsmittel nur dann und wann,

oder

oder eine geraume Zeit fortgesetzt, als die alleinige und beständige Nahrung genossen wird. Im letztern Fall werden die Speisen, die in Rücksicht auf die Umstände, d. i. auf Lebensart, Klima, Körperbeschaffenheit rc. nicht passen, der Gesundheit gewiß schaden. Die Gewohnheit kann sie nicht unschädlich machen. Wenn einer z. B. bei einem sitzenden und denkenden Leben eine Zeit lang nichts, als Hülsenfrüchte oder Kartoffeln genießen wollte.

8) Zubereitung der Speisen: Die Beimischung, Versetzung, die Art des Kochens, Röstens, das Verhältniß der einzelen Bestandtheile eines zusammengesetzten Gerüchts, die Zukost trägt sehr viel zur Verdaulichkeit oder Nichtverdaulichkeit einer Speise bei.

9) Der Mitgenuß einer andern Speise verändert ihre Verdaulichkeit gar sehr, z. B. wenn viel Säuren oder scharfe Gewürze nebenbei genossen werden.

110.

Die größten Nachtheile für unsere Gesundheit entstehen aus dem Uebermaaße des Speisegenusses, wenn einer mehr ißt als er zur Sät-

tigung bedarf, ohne die Folgen der Unverdaulichkeit zu achten. Es kommt hierbei nicht sowohl auf das Mehr oder Weniger an sich, sondern in Beziehung auf die Beschaffenheit des Verdauungsvermögens und der mangelnden oder vorhandenen körperlichen Bewegung an. Daher manche eine große Menge von Speisen ohne merklichen Schaden zu sich nehmen können. Außer diesen Beziehungen kann der Speisegenuß zu einem schädlichen Uebermaaße werden. Dieß ist der Fall selbst bei einer kleinen Quantität Speisen, wofern der Magen schwach ist.

III.

Trägheit, Schläfrigkeit, Unfähigkeit zum Arbeiten, Schwere, Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstoßen, Kopfschmerz, Zudrang des Bluts gegen den Kopf, Röthe des Gesichts nach dem Essen sind die Zeichen, daß man mehr gegessen hat, als man vertragen kann. Diese Winke der Natur sollten uns wenigstens zur Warnung dienen, uns vor künftigen Exzessen dieser Art zu hüten.

112.

Die Folgen des Uebermaaßes im Eßen und Trinken sind: geschwächte Verdauungskräfte, und daher eine mangelhafte Ernährung des Körpers, die Beschwerden des Magens, die im Vorhergehenden geschildert wurden, und überhaupt eine zerrüttete Gesundheit, die sich bei manchen durch sehr auffallende Zeichen, Abnehmen der Kräfte, Magerkeit äußert, bei andern durch ein scheinbar gesundes Ansehn täuscht, eine übermäßige Fettigkeit, die oft mit Brustbeklemmung, Kurzathmigkeit und hypochondrischen Beschwerden verbunden ist. Der Schwelger zerrüttet die Gesundheit seines Geistes und Körpers und verkürzt sein Leben. Nicht was wir essen nährt uns, sondern was wir verdauen. Ein großer Theil der Krankheiten entsteht von der vernachläßigten Sorgfalt für unsern Magen.

113.

Sogar einzelne Ausschweifungen im Speisegenuß haben zuweilen augenblicklich die schlimmsten Folgen. Daher kommt es, daß Leute, die unmäßig lebten, mitten unter den Schmau-

sereien an Schlagflüssen dahin fielen. La Mettrie starb an einer bei dem Lord Tirconell genossenen Pastete. Dieß zur Widerlegung des Vorurtheils, daß man manchmal durch einen übermäßigen Genuß von Essen und Trinken, da man so lange ißt, bis man nicht mehr vermag, sich etwas zu Gute thun müsse!

114.

Die von so vielen unglücklichen Folgen begleitete Gefräßigkeit rührt von einer schlimmen Gewohnheit in der Jugend, da man getäuscht durch seine gute Gesundheit, seinem Magen zu viel zumuthet, oder wohl gar in der Zerrüttung seines Körpers durch Unmäßigkeit eine Ehre sucht. Man gewöhnt sich leicht mehr zu essen, als einem zusagt, wenn man den Gaumen durch den Genuß verschiedener Speisen untereinander, oder durch piquante gewürzhafte Speisen und geistige Getränke heftig reizt, wodurch ein übermäßiger Appetit erregt wird. Je einfacher unsere Speisen und Getränke, desto weniger verführen sie zur Unmäßigkeit.

115.

Am schädlichsten ist das Uebermaaß im Speisegenuß für Leute die mit dem Kopfe arbeiten, die gewöhnlich geschwächte Verdauungskräfte haben, und mehr sitzen, als andere. Nach jeder vollen Mahlzeit werden sie sich auf eine Zeit lang zum Denken unfähig befinden. Wenn man aber vollends fortgesetzte Ausschweifungen der Schwelgerei begehet, so entsteht daher eine Verstimmtheit des Gemüths, die endlich in Stumpfsinn und Unfähigkeit zu Geistesarbeiten ausartet.

116.

Wie sehr empfiehlt sich im Gegentheil die Mässigkeit, durch die man alle jene erwähnten Uebel aufs sicherste vermeidet, und sich vor so vielen Krankheiten bewahrt, die Kräfte des Geistes und Leibes erhält, besonders für das unter ihnen so nöthige Gleichgewicht sorgt. Menschen, die vorzüglich durch ihre Geisteskräfte sich auszeichneten, pflegten ungemein mäßig zu leben. Newton begnügte sich mit etwas Zwieback und sehr wenig Sect, da er seine große Theorie von dem Lichte und den Farben schrieb. Protoge-

nes lebte die ganze Zeit hindurch, als er mit dem Gemählde des Jalysus beschäftiget war, ungemein mäßig, damit er durch allzuhäufige und allzugrobe Speisen die Feinheit seiner Empfindungen und seines Geschmacks nicht abnutze.

117.

Wie viel auch hier die Gewohnheit vermöge, und daß Menschen bei einem sehr sparsamen Genuß von Speisen, wofern es ihnen die Noth zum Bedürfniß macht, leben können, lehren verschiedene Beispiele.*)

118.

Ein gesunder Mensch kann nicht ein Paar Tage ohne Nahrung zubringen, ohne die äußerste Entkräftung, Wallen des Bluts, Hitze und den heftigsten Schmerz zu fühlen. Der Tod aus Hunger oder Durst erfolgt nach einer Magenentzündung unter Zuckungen! Der Durst ist noch weit unerträglicher, und tödtet in weit

*) Elliot der Vertheidiger von Gibraltar genoß während der Belagerung dieser Festung täglich nichts mehr als ein Viertelpfund Reiß.

kürzerer Zeit unter einer heftigen Trockenheit des Mundes und Halses, die endlich in eine Entzündung übergeht, wobei der Mensch sprachlos in äußerster Entkräftung dahinsinkt.

119.

Nach langem Hunger und Durst ist die plötzliche Ueberfüllung des Magens schädlich, auch wohl tödlich, und der Uebergang muß nach und nach geschehen.

120.

Bewegung und Handarbeiten machen so wohl eine größere Menge als gröbere und festere Speisen verdaulich, sie machen sie auch zu einem unentbehrlichen Bedürfniß. Dieß ist der Fall bei dem arbeitsamen Landmann. Leute, die eine entgegengesetzte Lebensweise führen, wie die Städtebewohner, vertragen daher die Hülsenfrüchte und die Kartoffeln nicht gut, eben so wenig verdaut ihr Magen eine so große Menge von Milch oder Pflanzenspeisen, als zur alleinigen Ernährung erfordert wird. Als Nebenkost werden solche Speisen jedoch bei mittelmäßig guter Verdauungskraft vertragen.

121.

Es kommt also beim Speisegenuß alles auf die Verdauung an. Speisen, die nicht verdaut werden, lösen sich in dem Magen zu einem Schleim auf, der die Eingeweide gleichsam verkleistert und überzieht, oder werden roh ausgeleert, indem bei dem Verdauungsgeschäfte die nöthige Kraft fehlt, um die nährenden Theile auszuziehen, damit solche zum Besten des Körpers verwendet werden können. Daraus folgt, daß es uns nicht so wohl daran gelegen seyn muß, den Magen mit Speisen anzufüllen, als den guten Zustand der Verdauungskraft zu erhalten. Die Mittel, die solche zu befördern dienen, freie Luft und Bewegung, erfordern daher unsere vorzügliche Aufmerksamkeit.

122.

Die schicklichste Kost für Leute, die nicht so viele Körperarbeiten und Bewegung haben, um die Verdauung der alleinigen Pflanzennahrung zu befördern, besteht in der Verbindung der Fleischspeisen mit der Pflanzenkost, so daß letztere bei weiten den größten Theil ausmachen.

123.

Fleischspeisen im Uebermaaß genossen erregen einen sehr heftigen Reiz in dem Körper, wodurch der Kreislauf des Bluts allzusehr beschleunigt, die Wärme vermehrt, ein künstlich Fieber erregt und die Neigung zu Entzündungskrankheiten befördert wird. Fleischspeisen sind daher übermäßig genossen in der Jugend, wo ohnedem viel Reizbarkeit,*) und die Neigung zu den eben erwähnten Folgen derselben vorhanden, vorzüglich nachtheilig; sie können als Mitursache der Entzündungskrankheiten, der hitzigen Fieber, der Blutstürzungen in diesem Alter angenommen werden. Daher sollte man in der Jugend die Fleischspeisen nur in einer sehr geringen Quantität genießen, und zwar in Verbindung mit den

*) Im Allgemeinen ist Reizbarkeit ein solcher Zustand, wo auf geringe innere und äußere Wirkungen (Reize) eine schnelle und große Veränderung erfolgt. Z. B. auf innere Reize von ein paar Gläser Wein Berauschung; auf äußere Reize, von einer kleinen Veränderung der Luft sogleich Rheumatismen, Zahnweh, u. s. w. Personen, die sich in diesem Zustande befinden, sind sehr reizbar.

Vegetabilien, wo sie zugleich durch ihren Reiz die Verdauungsfähigkeit erhöhen, und die den Pflanzenspeisen eigene Neigung zur Säure verbessern. Die Natur hat das erste Alter des Menschen offenbar mehr an die Pflanzenkost gewiesen.

124.

Jedoch würde eine bloße Pflanzenkost in dem Alter, wo die Verhältnisse einer mehr sitzenden Lebensart eintreten, wie bei Studirenden nicht rathsam seyn, weil eine weit größere Menge von Pflanzenspeisen zur hinlänglichen Ernährung erfordert wird; um diese zu verdauen bedarf es vieler Bewegung, die aber jene Verhältnisse nicht in der Maaße erlauben.

125.

Pflanzenspeisen sind übrigens zur menschlichen Nahrung vorzüglich; sie nähren nicht zu übermäßig, veranlaßen keine schädliche Reizbarkeit, §. 123. wie die Fleischspeisen im Uebermaaß, geben ein leichtes gutes Blut. Die Menschen wurden bei ihrem Genuß ungemein alt; so wie die ältesten Völker, die größtentheils

von Milch und Vegetabilien lebten; sich durch eine vorzügliche Gesundheitsfülle und Körperkraft auszeichneten.

Wesley der Stifter der methodischen Sekte fing in der Mitte seines Lebens an, gar kein Fleisch, sondern bloß Vegetabilien zu genießen, und ward 88 Jahr alt. Triptolemus gab seinem Volke ein Gesetz, daß niemand ein Thier verletzen solle; und bei den Rhodiern ward lange derjenige für gefräßig angesehen, der sich nach Fleisch sehnte. Aelian var. histor. L. II. c. 28. — Die ersten Menschen genossen bloß Pflanzennahrung. Ovid. Metamorph. L. I. v. 103 — 106. Makenzie Geschichte der Gesundheit.

126.

Vorzüglich nachtheilig ist der Genuß des thierischen Fettes. Das Fett wird in dem Magen ranzigt; verursacht eine fressende Schärfe, Sodbrennen, Aufstoßen, Uebelkeit, Durchfälle, und alle Beschwerden, die den höchsten Grad einer verdorbenen Verdauung anzeigen. Butter im Uebermaaß genossen hat eben die Wirkung, — so gemein es ist, recht fettes Butterbrod zu

genießen. Aus eben diesem Grunde erklären wir uns den Nachtheil der mit vieler Butter geschmorten Speisen; die Kuchen, die Torten, und alles Gebackne, welches mit vieler Butter, Hefen, und Mehl bereitet wird, welches ganz geschickt ist, eine ranzigte Schärfe im Mageu zu erregen, den es noch überdieß durch sein Gewicht und Unauflösbarkeit beschwert. Von solchen Dingen sollte man entweder gar nichts, oder sehr wenig genießen; jeder Exceß dieser Art ist sogleich mit üblen Folgen begleitet; und man verdirbt sich zuweilen den Appetit auf mehrere Tage.

127.

Süße Sachen, besonders in einiger Menge genossen, bekommen den Meisten sehr übel; sie schwächen den Magen, verderben den Magensaft, gähren, machen Blähungen, und unterdrücken den Appetit.

128.

Die meisten Menschen trinken zu wenig, wodurch eine Schärfe und Verderbniß der Säfte entsteht. Die Speisen werden nicht hinlänglich aufgelöst, bleiben in dem Darmkanal zurück, daher hart-

nåckige Verstopfungen; der Kreislauf des Bluts wird tråge, wegen der verdickten Såfte. Von diesem Allen entstehen nicht nur schlimme Krankheiten, sondern es werden auch die bei einem solchen Menschen vorhandenen Krankheiten verschlimmert. In Betracht der vielen Feuchtigkeiten, die durch den Speichel, Urin, und die Ausdůnstung abgehen, sollte ein erwachsener Mensch tåglich wenigstens anderthalb Kanne trinken.

Im Gegentheil hat das allzuviele Trinken seine Nachtheile, indem der Magen allzusehr ausgedehnt und ůberschwemmt wird, so daß die Verdauungskraft darunter leidet, die Fasern des Magens erschlafft werden.

129.

Es ist besser gewöhnlich kalt, als warm zu trinken, kalte Getrånke, nicht eiskalte, sind besonders fůr junge Leute. — Das warme Getrånke, wenn es beståndig getrunken wird, schwåcht die Verdauung, benimmt dem Magen alle Kraft, so daß er nur die zartesten Speisen vertragen kann.

Das gesundeste Getränk ist das Wasser; es bewahrt uns vor dem übermäßigen Durst, vor der Anhäufung von Schärfen aller Art, durchdringt die feinsten Gefäße, befördert daher den freien Umlauf der Säfte, stärkt die Eingeweide. Von jeher waren Menschen beim Wassertrinken vorzüglich gesund, hatten die vortreflichsten Zähne, die beste Verdauungskraft, und erreichten ein hohes Alter.

Ein Greis von 120 Jahren, noch bei ziemlichen Kräften und vortreflichen Zähnen, schrieb die Erlangung eines so hohen und gesunden Alters bloß dem von Jugend auf gewohnten Wassertrinken zu, das er aus reinen Quellen schöpfte.*)

Man gewöhne sich in der Jugend an das Wasser, so wird man auf zeitlebens einen gesunden Trank haben; denn auch hier thut die Gewohnheit große Dinge; und es ist in spätern Jahren schwer, ein anderes Getränke auf einmal mit dem Wasser zu vertauschen, besonders wenn der Magen schon geschwächt ist. Doch wird man auch

*) Miscellan. Nat. Curiosor. Dec. I. A. III. Obs. XV.

in dem Alter noch zum größten Vortheil für seine Gesundheit die Wasserdiät nach und nach anfangen.*)

Wer genöthigt ist, bei einer reichlich besetzten Tafel zu seyn, Weine, Fleischspeisen und Produkte der raffinirten Kochkunst zu genießen, kann besonders durch Wassertrinken den Nachtheil einer solchen schwelgerischen Diät verbessern. Ueberhaupt muß man neben dem Weine Wasser trinken.

Man trinke ein reines frisches Wasser aus Quellen, nicht aus verdeckten Brunnen geschöpft, wo es an seinem belebenden Princip, an der Luftsäure, den sogenanten Brunnengeist verlohren hat, der das Wasser vorzüglich für unsere Gesundheit wohlthätig macht.

Ein reines Wasser wird leicht warm und leicht kalt, ist im Sommer kühl und im Winter etwas laulicht, ein Tropfen hinterläßt nicht den geringsten Flecken, wenn er auf einem reinen Tuche trocknet.

Regenwasser ist unrein, mit Insekten angefüllt; das Flußwasser ist wegen vielen Unreinlichkeiten nicht gesund. Am schädlichsten ist

*) Hufeland K. d. menschl. Leben — Das Beispiel des alten Theden. S. 608.

das Wasser aus Sümpfen, Wasser welches über einen lehmigten Boden fließt, salpeterartiges Wasser; daher Bauchflüsse, Leibesschmerzen und andere Zufälle erfolgen.*) Daher ist die Entdeckung des Herrn Lowitz in Petersburg, um das faule Wasser trinkbar zu machen eine große Wohlthat für die Menschheit.**)

131.

Das Bier ist ein gewöhnliches Getränke, und wenn es völlig ausgegohren ist, gewiß gesund, nährend, und für einen geschwächten Magen stärkend; es darf nicht den Kopf beschweren,

*) Curtius L. IV. c. 16.

**) Das Verfahren ist: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pulvert sie fein, und mischt unter ein Nößel Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Fließpapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmack, also völlig rein und zum Trinken tauglich sammeln wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepulvert und in wohlverstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen, und lange aufbewahren.

eine Säure verursachen, noch auftreiben: dies erfolgt von dicken, trüben, hefigten, unausgegornen sauren Bier — in Menge getrunken verursacht das Bier mancherlei Beschwerden des Unterleibes und Verschleimung des Darmkanals. Auch durch diese Gewohnheit in der Jugend wird der Grund zu manchen Fehler der Gesundheit gelegt.

132.

Der Wein ist mäßig gebraucht eine vortrefliche Arznei; aber übermäßig genossen wird er zum Gift, veranlaßt einen zu heftigen Reiz, vermehrt die Hitze, betäubt, schwächt den ganzen Körper, hinterläßt Schluchzen, Aufstoßen, Schlafsucht, und schadet der freien Aeußerung des Denkvermögens; er ist im Uebermaaß genossen für junge Leute, was der Dünger für die Bäume, sagt einer unserer vortreflichsten Aerzte,*) er treibt die Frucht und schadet den Bäumen. Zu allendem kommt noch, daß der Wein nicht

*) Zimmermann von der Erfahrung. B. 2. S. 303.

selten durch die Gewinnsucht verderbt und vergiftet wird; daß man also besonders bei einem täglichen und lange fortgesetzten Gebrauch eines solchen Weins sich die traurigsten Leiden zuziehen und sein Leben verkürzen kann.

Das Entdeckungsmittel des Bleyes im Wein ist die Hahnemannische Weinprobe — Mehreres über diesen Gegenstand findet man in Frank's medizin. Polizey. B. III.

133.

Alle die schlimmen Folgen vom Mißbrauch des Weins haben die geistigen Getränke, Brandwein und Liqueurs, die durch Uebergehen in Gährung bereitet werden, wenn sie im Uebermaaß genossen, und zum gewöhnlichen Getränke geworden sind, in einem hohen Grade; die Gewöhnung daran ist sehr leicht; — mancher glaubt seinen schwachen Magen zu verbessern; ein anderer glaubt fette und harte Speisen durch einen Schluck Brandwein verdaulich zu machen, und unvermerkt verfällt er in das Laster der Völlerey. — Der Brandwein bewirkt gerade das Gegentheil, was man für diesen Zweck von ihm erwartet, schwächt den Magen, erregt Zittern,

zerstört die Kräfte, es entstehen heftige Bangigkeiten und hypochondrische Beschwerden; Verhärtung und äußerste Verengerung des Magens.*) Brandweintrinker werden selten alt, sterben meist an Brustkrankheiten, an der Wassersucht oder am Schlagflusse. Für junge Leute ist der Brandwein wegen der vorhandenen Thätigkeit und Reizbarkeit ihres Systems, vollends ein Gift, das sie oft in der Blüte ihrer Jahre hinrast, oder ihre Gesundheit sehr schwankend macht, so daß sie leicht von Blutstürzungen oder hitzigen Fiebern ergriffen werden; sie bekommen ein schwammigtes aufgedunsenes Fleisch, ihre Seelenkräfte sind stumpf; — sie werden unbrauchbar für ihre Bestimmung.

Man lasse sich nicht die Vorurtheile täuschen, die den Brandwein unter gewissen Umständen für unschädlich erklären. Brandwein aufs Fette trinken heißt Oel ins Feuer gießen; man giebt dadurch am ersten zur Verhärtung des Magens Veranlassung; eben so wenig taugt er zu Dämpfung der Hitze, er wird vielmehr zur Entzün-

---

*) Man fand bei Brandweintrinkern den Magen kaum eine Hand groß, und so enge wie ein Darm.

dung des Magens den Grund legen, und einen widernatürlichen schwächenden Schweiß hervorbringen. Die Hälfte der bei der Hitze entstehenden Krankheiten rühren daher, sagt Rusch. *)

134.

Der Mißbrauch des Kaffee bewirkt Zittern der Glieder, Schwindel, Wallung des Bluts, Kopfschmerz. — Durch die Gewohnheit, sich durch Kaffee des Nachts beim Studiren munter zu erhalten, wird der Grund zu schleichenden Uebeln, Nervenkrankheiten gelegt, auch die Hypochondrie befördert. Ich sah daher ein lebenswüriges Zittern entstehen. — Zu ein paar Tassen des Tages getrunken hat zwar der Kaffee diese Nachtheile nicht; aber wer es genau mit seiner Gesundheit nimmt, sollte sich ihn nicht von Jugend auf zum Bedürfniß machen, ein so theuer gemachtes Bedürfniß, wodurch er sich die Ersparniß zu manchen Nothwendigkeiten, oder Freuden des Lebens entzieht.

*) Medicin. Untersuchungen, s. die schöne warnungsreiche Abhandlung von den Wirkungen geistiger Getränke S. 350.

135.

Des Thees sollte man sich lieber als einer Arznei bedienen; er wird uns durch den Mißbrauch höchst nachtheilig; Herzklopfen, Wallungen, Zittern, Ohnmachten ꝛc. sah Zimmermann auf das übermäßige Theetrinken fast unmittelbar folgen; besonders schadet ein solcher Mißbrauch dem Magen, richtet das Verdauungsvermögen fast gänzlich zu Grunde. Statt des gewöhnlichen Thee des Morgens, sollte man lieber eine gute Biersuppe genießen.

136.

So lange wir gesund und nicht verwöhnt sind, ist der Appetit der beste Leiter in Ansehung des Genusses der Nahrungsmittel, und zwar bei solchen Speisen, die nicht durch ihre Schärfe oder Süßigkeit den Gaum reizen. Wenn man wider seinen Appetit, d. i. über den Hunger ißt, oder über den Durst trinkt; so hat man das Maaß überschritten. Eben darum haben die einfachen Speisen und Getränke einen so großen Vorzug, daß sie unsere Lüsternheit nicht zu einem schädlichen übermäßigen Genuß reizen. Von den reizenden Speisen gilt die Regel: wenn's am besten schmeckt,

so hört man auf. Soviel es Ueberwindung kostet, muß man bei ihrem Genuß nicht ganz seinen Appetit folgen; dazu kommt noch, daß leicht, wenn man den Genuß zu lange fortsetzt, Uebersättigung erfolgt, die uns den Appetit ganz verdirbt, und den Geschmack der sonst angenehmen Speisen auf lange Zeit verleidet.

137.

Um den Genuß der Speisen und Getränke verdaulicher und gesünder zu machen, dient die Beobachtung folgender Regeln:

1) Bewegung und körperliche Arbeit macht uns sowohl die Speisen wohlschmeckender als verdaulicher, indem sie die Verdauungskraft selbst stärkt.

2) Man halte im Essen und Trinken eine gewisse Ordnung; besser ists, sich auf die eingeführte Mittags und Abendmahlzeit einzurichten. Durch das beständige Essen werden die Verdauungskräfte geschwächt, indem der noch volle Magen wieder von neuem angestrengt wird; auch gewöhnt man sich dadurch leicht und unvermerkt zur Unmäßigkeit.

3) Man esse Abends wenig, besonders wenn

man zu Mittage eine volle Mahlzeit gehalten hat, dadurch stört man den Schlaf.

4) Während der Mahlzeit sollte man nicht trinken; die Verdauung wird geschwächt, indem man den Magen durch das Getränke ausdehnt, auch wird der Magensaft zu sehr verdünnt.

5) Man setze sich nicht im vollen Schweiße nach einer starken Bewegung, oder in voller Gemüthsbewegung, Schrecken und Zorn zu Tische.

6) Bei Tische muß man heiter und ruhig seyn, ohne sich mit dem Gegenstand einer Leidenschaft, oder mit Kopfarbeiten zu beschäftigen; die Verdauung wird durch beides gestört, und die Entwickelung einer Krankheit befördert.

7) Man esse langsam, verschlucke nicht die Speisen unzermalmt; gewöhne sich gehörig zu kauen; durch das Kauen werden die Speisen verdaulicher gemacht, indem ihnen der Speichel beigemischt und sie zu einem leichten Speisebrei bereitet werden. »Wer nicht gut kaut, hat sein Leben nicht lieb« sagten die Arabischen Aerzte. Manche Beschwerden der Unverdaulichkeit wurden bloß durch den Rath langsamer zu essen gehoben. Man verschlucke nicht ganze Körner von

Pflaumen und Kirschen, dadurch entsteht die hartnäckigste Verstopfung.

S. Gesundheitswohl und Volksvorurtheile S. 128. Ueber die Vortheile des Kauens.

8) Man esse nicht zu heisse Speisen, — sie schaden den Zähnen, reizen die Fasern des Schlundes. Beispiele lehren, daß verschluckte heisse Speisen einen plötzlichen Tod verursachten. — Das unvorsichtige Verbrennen des Mundes lindert die Milch.

9) Nach dem Essen ist starke Bewegung nachtheilig; nach einer sehr vollen Mahlzeit ruht man; sonst kann ein mäßiges Hin- und Hergehen, oder Sitzen dienlich seyn. Heftige Leibesübungen gleich nach dem Essen ist dem Wachsthum und der Gesundheit des Körpers nachtheilig §. 65. Eben so wenig sollte man nach dem Essen studiren, wie schon das alte Sprichwort plenus venter etc. andeutet, dadurch schadet man nicht nur der Verdauung, sondern befördert auch den Zudrang gegen den Kopf; das Lesen nach einer tüchtigen Mahlzeit schwächt die Augen. Die erste Stunde nach der Mahlzeit gehört vornehmlich unserm Körper.

J. F. Zückert Materia alimentaria Berol .1790.

Dessen allgem. Abhandlung von den Nahrungsmitteln. Zweite Auflage mit Anmerkungen von Kurt Sprengel, 8. Berlin 1790. 18 Gr.

Dessen medizinisches Tischbuch oder Kur und Präservation der Krankheiten durch diätetische Mittel. Dritte Auflage. Berlin, 1785.

Bergius über die Leckereien; a. d. Schwed. von D. J. R. Forster und D. Kurt Sprengel. 2 Th. Halle, 1792.

Chardoilet von dem Mißbrauch der Nahrungsmittel; im Magazin für das Neueste der Physik und Naturgesch. von Lichtenberg III. B. 1. St.

Betrachtungen über die Wahl der Nahrungsmittel im T. Merkur 1773. IV. B. 1. St.

Vollständiger deutscher Hausarzt von J. C. Fr. Scherf. 1ster Band. Leipzig, 1791.

138.

Das Tabackrauchen hat die Gewohnheit zum Bedürfniß gemacht, welches durch das Uebermaaß sehr nachtheilig wird; der Taback trocknet, verursacht Hitze, Stumpfheit der Nerven, des Schlundes und Magens, daher er ein Palliativmittel gegen Hunger und Durst ist, verdirbt die Eßlust so wie die Verdauungskraft selbst, schadet den Zähnen. Diese Folgen hat der Mißbrauch des Tabacksrauchen im Allgemeinen; jungen Leuten ist sogar das Tabackrauchen selbst sehr nachtheilig, die zum Wachsthum und Ernährung des Körpers nöthigen Säfte werden vertrocknet, und eine frühzeitige Strafheit der Fasern, und Verhärtung veranlaßt, — es ist überhaupt ein erkünsteltes entbehrliches Bedürfniß, ohne welches man sehr gesund, vergnügt und lange leben kann, die Ersparniß nicht einmal gerechnet.

S. Almanach für Jünglinge auf das Jahr 1791. Leipzig. — Vom unmäßigen und allzufrühen Tabackrauchen.

Ueber die Erhaltung der Zähne.

139.

Wer keine gute Zähne hat, kann die Speisen durch Zermalmen nicht genug verdaulich machen, bekommt eine undeutliche Sprache, einen übelriechenden Athem von den Unreinigkeiten, die sich an den Zähnen anhäufen; leidet an den unerträglichen Zahnschmerzen. Daher sollte man von Jugend auf alles anwenden, um den guten Zustand seiner Zähne zu erhalten. Diesen Zweck erlangt man durch Beobachtung folgender Regeln:

1) Man genieße keine allzuheiße noch zu kalte oder saure Speisen; noch weniger wechsele man schnell mit warmen oder kalten Essen oder Getränke.

2) Man kaue nicht zu viel Zucker oder Gewürze.

3) Die Zähne werden locker, wenn man oft sehr feste Körper, Pflaumenkörner, Nüsse zerbeißt, auch werden sie dadurch gar abgesprengt.

4) Man stochre nicht die Zähne mit spitzigen Nadeln, oder andern harten Körpern; besser sind,

wenn sie einmal gebraucht werden sollen, Zahnstocher von Federkielen.

5) Nichts sey uns angelegener, als nach dem Essen, so wie früh morgens den Mund auszuspühlen, so daß die Ueberreste der Speisen hinwegkommen, die sonst an dem Zahnfleisch und innerhalb der hohlen Zähne sitzen bleiben, faulicht werden und sie anfressen, daher das hartnäckigste Zahnweh; man reibe die Zähne bloß mit dem Finger, oder einem weichen Läppchen, aber nicht mit einer Bürste ab. *)

6) Man bringe keine scharfen beizenden Tinkturen an die Zähne, durch ihren öftern Gebrauch wird die Glasur der Zähne völlig zerstört; dieses sind gewöhnliche Mittel mancher Zahnkünstler, wovon zwar Anfangs die Zähne fest, aber bald schwarz werden.

7) So bald der erste Zahn angefressen wird, säume man nicht, ihn sogleich herausnehmen zu lassen, sonst steckt er die übrigen an.

---

*) Statt aller andern zum Theil schädlichen Zahnpulvern bediene man sich eines Pulvers aus gebranntem Brodte, oder aus frisch gebrannten Kohlen.

Fr. Hirsch praktische Bemerkungen über die Zähne und einige Krankheiten derselben. Jena 1796. 8 Gr.

Siebentes Kapitel.

Von der Reinlichkeit.

140.

Die Reinlichkeit empfiehlt sich durch sich selbst, indem sie von der Aufmerksamkeit auf uns selbst, und von der Achtung gegen Andere zeigt; sie wird von dem Anstande und der äußern Sittlichkeit begleitet; ist mit der Ordnungsliebe und mit der Pünktlichkeit in den Geschäften verbunden. Alles sind Eigenschaften, die wir uns von Jugend auf erwerben müssen, damit sie durch Gewohnheit zur andern Natur werden, welche gar sehr viel dazu beitragen, das Glück eines Menschen in der Welt zu machen. Ein schmutziges unreinliches nachläßiges Wesen erstickt oft alles Talent, so daß mancher bei vieler Gelehrsamkeit und

Kopf dennoch nicht sein Fortkommen findet, oft bloß dadurch verkannt und zurückgesetzt wird, weil seine Außenseite nichts weniger als anlockend ist.

141.

Wir müssen die Reinlichkeit in allem was uns betrift, beobachten, sowohl in Rücksicht der Hautkultur, das ist alles dessen, was zunächst mit unserer Oberfläche in Berührung kommt; Kleider, Wäsche, Betten, im Betref unsers Körpers selbst, durch fleissiges Waschen, Baden, Reinhalten des Körpers, als im Betref unserer Speisen und Getränke; und endlich unsers Aufenthaltsorts.

142.

Die Beobachtung der Reinlichkeit gewährt die größten Vortheile für unsere Gesundheit; sie erhält unsere Haut, deren Wichtigkeit wir kennen gelernt haben §. 17., in einem guten Zustande, so daß die Einsaugungen und Absonderungen ungestört von statten gehen, unsere Empfindung von den äußern Eindrücken weder zu sehr abgestumpft noch übermäßig reizbar wird; sie schützt

uns gegen die übermäßige krankhafte Empfindlichkeit gegen Luft und Witterung. Durch Reinlichkeit entgehen wir dem Gifte ansteckender Krankheiten; indem wir unserm Körper die Empfänglichkeit dazu benehmen; §. 232. II. 6. kurz, es ist das erste vorzüglichste Mittel um unsere Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu verhüten. Ein großer Theil der Krankheiten in der Jugend entsteht aus der Unreinlichkeit.

143.

Man wasche sich täglich des Morgens das Gesicht, und wenigstens einmal die Woche den ganzen Körper mit frischem Wasser. Das kalte Waschen des Kopfes, wenigstens des Gesichts, der Schläfen und hintern Ohren ist ein vorzügliches Mittel sich vor Katarrhen, und sogenannten Flüssen zu bewahren; nichts stärkt die Augen so sehr als kaltes Wasser.

Dieses Waschen mit kaltem Wasser muß geschwind geschehen, so daß man mit einem in kaltes Wasser getauchten Schwamm schnell über die Haut hinweg fährt, und dann sich gleich abtrocknet. Auf diese Art wirkt der Reiz der Kälte stärkend.

Die Unreinigkeiten der Haut werden auch von Zeit zu Zeit mit warmen Wasser abgewaschen; man gewöhne sich sowohl an das kalte als warme Waschen, um so weniger wird man von den Abwechselungen der Luft unangehme Empfindungen haben.

144.

Fleißiges Waschen der Füße, laue Fußbäder, gehören unter die besten Gesundheitsmittel, wodurch man die Verhärtung der Fußsohlenhaut verhütet, wobei man zugleich dem Einwachsen der Nägel durch Abschneiden zuvorkommt.

145.

Die Ohren müssen rein gehalten werden, weil sonst schwärende fließende Ohren, auch Schwerhörigkeit erfolgt.

146.

Das Reinhalten der Haare befördert die freie Ausdünstung des Kopfes, und schützt vor manchen Uebeln der Unsauberkeit, die noch dazu durch Puder und Pommade unterhalten werden.

147.

Nichts ist für unsere Gesundheit wohlthätiger, als das Baden; es stärkt, erfrischt und reiniget die Haut, befördert den regelmäßigen Umlauf und Vertheilung des Bluts und aller Säfte, setzt Geist und Körper in eine gleichmässige angenehme Stimmung, welche die Quelle des Lebens selbst unterhält. Eine Menge Beschwerden und Krankheiten kamen durch die Vernachläßigung der von den Alten so sehr geschätzten Bäder über unser Zeitalter.

Am zuträglichsten für die Gesundheit, besonders ehe wir ganz ans kalte Baden gewöhnt sind, ist das laue Bad, dem zunächst das kalte; eiskaltes Baden erfordert eine Festigkeit und Stärke des Körpers, die heftige Eindrücke ohne Nachtheil vertragen kann. Wer eiskalt baden will, muß schon abgehärtet, und in Rücksicht seiner Gesundheit gesichert seyn, wofern er sich nicht die nachtheiligsten Folgen zuziehen will.

Man bade im Winter lauwarm im Zimmer, und im Sommer im Flusse. Man sollte im Winter wenigstens alle ein oder zwei Wochen einmal, und im Sommer wöchentlich zwei mal baden.

Allein so nützlich das Baden an sich ist, so setzen wir unser Leben und Gesundheit aufs Spiel, wenn wir nicht die nöthige Vorsicht dabei beobachten.

1) Man gehe nicht im vollen Schweisse und Erhitzung, nicht nach dem Essen ins Bad. Die Nachtheile des erstern sind bereits gezeigt worden §. 98.; die beste Zeit zum Baden ist früh, oder drei, vier Stunden nach Tische, nach vollendeter Verdauung.

2) Man stürze sich, wenigstens ehe man mehr an das Baden gewöhnt ist, nicht auf einmal ins Wasser; sondern wasche vorher Kopf, Brust und Füße.

3) In kühlen Flußwasser darf man nie eine Viertelstunde, in lauem Wasser nie über drei Viertelstunden verbleiben; ist das Wasser kalt, oder fängt man das Baden erst an, so sind schon einige Minuten hinlänglich.

4) Im Bade muß man sich beständig bewegen, den Körper reiben, dadurch wird das Bad erst recht heilsam.

5) Beim Herausgehen verhüte man sorgfältig die Erkältung, die nie schädlicher ist als itzt, trockne sich schnell ab, kleide sich ungesäumt an.

6) Nach dem Baden gehe man langsam spatzieren; bei nasser Witterung aber bleibe man im Zimmer.

7) Beim Flußbaden ist die größte Vorsicht nöthig; man bade nicht allein, wage sich nicht zu viel, und bade nur in sichern Stellen.*)

D. Paskal Jos. Ferro. Vom Gebrauche des kalten Bades. Zweite Auflage. Wien, 1790.

Eine beinahe zu unbedingte Anweisung, die man mit Rücksicht auf die angezeigten Bedingnisse lesen muß.

H. M. Marcard über die Natur und den Gebrauch der Bäder. gr. 8. Hanover, 1794. 1 Rthlr. 6 Gr. (Würdigung des lauwarmen Bades).

---

*) Man hat an einigen Orten wegen der häufigen Unglücksfälle das Baden in Flüssen ganz untersagt; allein um nicht die Jugend eines so vortreflichen Gesundheitsmittels zu berauben, lege man Badehäuser an Flüssen an, oder bezeichne wenigstens die sichern Badeplätze, bestelle Leute zur Aufsicht, so daß nirgends anders, und nur zu gewissen Stunden gebadet werden darf, — sonst wird man nach dem Sprichwort, das Kind mit dem Bade ausschütten.

Hufeland gemeinnützige Aufsätze I. B. 1794. S. 138 ꝛc. Nöthige Erinnerung an die Bäder ꝛc.: auch im Journal der Moden von 1790. N. 3. S. 377. 405. — Sehr gemeinnützig!

148.

Die Kunst zu schwimmen, verdient als Rettungsmittel als eine vortrefliche Körperbewegung erlernt zu werden; jedoch erfordert sie die gröste Behutsamkeit.

Mangelsdorf. Versuch einer Darstellung dessen was seit Jahrtausenden im Betref des Erziehungswesens gesagt und gethan worden ist. Leipzig, 1779. S. 241. — Franklins Briefe. — Oronj de Bernardi's Lehrbegrif der Schwimmkunst, a. d. Ital. übers. von Knies. I. Th. mit Kupf. Weimar, 1797. 1 Rthlr. — Gutsmuths kleines Lehrbuch der Schwimmkunst ꝛc. nach den Grundsätzen der neuen italienischen Schule des Bernardi und der ältern Teutschen bearbeitet. gr. 8. Weimar, 1798. 18 Gr.

149.

Unsere Kleidungsstücke geben durch Unreinlichkeit manche Veranlassung zur Ansteckung und zu Krankheiten; die Ausdünstungen die in der Luft beständig

sind, hängen sich an unsere Kleider. Daher in Rücksicht ihrer die größte Reinlichkeit erforderlich. Davon im folgenden §. 229.

150.

Kleider, die wir auf der bloßen Haut tragen, Wäsche, erfordern die größte Reinlichkeit, öfteres Umwechseln, damit wir nicht unsere Ausdünstungen wieder einsaugen.

151.

Die Betten müssen oft gelüftet und rein gehalten werden, da nichts schädlicher ist, als sich in einem Dampfbade von Dünsten befinden; die sie wieder von sich geben, zumal wegen der lebhaftern Einsaugung der Haut im Schlafe.

152.

Die Reinlichkeit erstreckt sich auf alles, womit man umgeht, auf unser Zimmer, auf unser Schlafgemach, unsere Instrumente, Bücher, Meubeln und Sachen; sie steht in der genauesten Verbindung mit der Ordnung. Alles dieses trägt viel bei um das Leben angenehm zu machen.

153.

Die Reinlichkeit im Essen nud Trinken ist um so wichtiger, je mehr ihre Vernachläßigung

eine Ursache der Vergiftung und mancher schädlichen Folgen für die Gesundheit sein kann. Man sorge für reines Gefäße worin man ißt; Eßwaaren dürfen nicht an schmutzigen Stellen liegen, oder an Stellen, wo Unreinigkeiten oder gar schädliche Dinge gelegen haben, oder noch befindlich sind. Man esse das Obst lieber geschält,*) kurz, alles, was man in den Mund bringt muß rein seyn, nnd reinlich aufbewahrt werden.

Sehr viel Lesenswerthes über diesen Gegenstand findet man in Weikards Toilettenlektüre II. B. Frankf. a. M. 1797. S. 361—453. Von der Unreinlichkeit.

---

*) S. m. neues Handbuch der Kinderkrankheiten. Breslau, 1797. S. 406.

Achtes Kapitel.

Von der Kleidung.

154.

Die Art, wie wir uns kleiden, und wie wir unsere Kleider halten, ist in Rücksicht der Gesundheit nicht einerlei. Die Mode darf nie so weit gehen, daß wir ihr nur das Geringste auf Kosten der Gesundheit aufopfern. Der einzig wahre Geschmack in unserer Kleidung stimmt auch mit dem überein, was unserm Körper angemessen, und unserer Gesundheit nicht hinderlich ist. Kann das nicht seyn, so ist es besser hinter einer herrschenden Mode zurück bleiben, als nur etwas von dem wirklichen Lebensgenuße Preiß geben, der nur allein in dem ungehinderten Besitz der Gesundheit statt finden kann.

155.

Nachtheilig sind allzuenge Kleider, indem sie die nöthige freie Bewegung des Körpers hindern, den Umlauf der Säfte stören, Stockungen, Anhäufungen des Bluts in einzelnen Thei-

len veranlassen. Enge Bekleidung der Brust und des Unterleibes haben vornehmlich diesen Nachtheil; besonders aber geben enge Kleider zu Brüchen und Verrenkungen des Körpers Gelegenheit; wer solche trägt muß in Rücksicht der Stellung seines Körpers äußerst aufmerksam seyn §. 57—64. Enge Beinkleider mit einem hohen Bund, kurze enge Westen geben daher zu Brüchen Veranlassung, besonders wenn sie noch überdieß sehr fest zusammengeschnallt werden. Enge Halsbinden schnüren die Halsgefäße zusammen, hindern den Rückfluß des Bluts aus dem Kopfe, sind eine Ursache des Kopfschmerzes, des Schwindels, und selbst der Schlagflüsse. Enge Schuhe verderben den Fuß, verursachen Verhärtungen; und setzen weit mehr dem Erfrieren aus.

Hierher gehören die beiden §. 66. angezeigten Preisschriften von Sömmering und Köler.

P. Campen Abhandlung über die beste Form der Schuhe. Berlin und Stettin, 1793.

Frank's medizin. Polizey B. 3.

Walter Vougham's philosophisch medizinischer Versuch über moderne Kleidung

a. d. Engl. Leipzig, 1793. 8. 6 Gr. — (Der Beherzigung würdig!) —

156.

Man kleide sich dem Klima angemessen, wenigstens nicht zu warm. Allzuwarme Bedeckungen halten den Körper in einem beständigen Dunstbad, erschlaffen die Haut und machen weichlich; wodurch die Empfindlichkeit gegen die Abwechselungen der Witterung äußerst vermehrt wird, und man sich leicht einer Erkältung aussetzt, sobald man die warme Decke ablegt.

Jeder einzelne Theil, der vorzüglich warm gehalten wird, wird in dem Grade geschwächt; eben darum können wir mit unserm Gesichte jeder Witterung trotzen, weil wir es unbedeckt haben. Unser Klima erfordert jedoch eine mäßige Bedeckung des übrigen Körpers; aber wir verzärteln uns durch nichts so sehr in der Jugend, als durch allzuwarme Kleider; dieser Mißbrauch ist die Mitursache von Katharrhen, Rheumatismen, und wird sogar nur allzuoft eine zufällige Veranlassung einer langsam tödtenden Lungensucht, sobald wir ohne in unsern gewohnten Panzer verhüllt, einmal dem schnellen Uebergang aus

der Kälte in die Hitze; oder aus der Hitze in die Kälte ausgesetzt sind. Die jugendliche Verzärtelung hat auf das ganze Leben Einfluß.

Kopf, Hals und Brust müssen am wenigsten warm gehalten werden; bedürfen der meisten Abhärtung. Warme Kopfbedeckungen taugen auf Reisen und langem Aufenthalt in der strengsten Kälte etwa uns zu wärmen allenfalls für Greise; aber nicht für Jünglinge und Männer, — ein leichter Hut ist alles, was unser Kopf selbst in der strengsten Witterung bedarf.*) Dicke Halsbinden geben wegen der erregten Erschlaffung zu Stockungen in diesen drüsigten Theilen Veranlassung, die endlich in Drüsenknoten und Verhärtungen übergehen, welches einen sehr wichtigen Beitrag zu den Veranlassungen der Lungenschwindsucht giebt, wenn sonst Anlage dazu vorhanden ist, — katarrhalische Beschwerden, böse Hälse werden dadurch eher herbei gezogen, als verhütet, wie ich mit mehrern Beispielen belegen könnte.

---

*) Das Beispiel Cäsar, Gustav Adolph, Helmont, die alle keiner Kopfbedeckung bedurften; eines Newton, der Sommer und Winter in einerlei Kleidung ging.

Eben diese Nachtheile, und wohl noch in einem höhern Grade haben die Brustbetten, wodurch man sich aufs äußerste verzärtelt. Indessen erfordert die abwechselnde Lufttemperatur unsers Klima, daß wir Hals und Brust mäßig bedecken.

Alles Pelzwerk gehört für Greise, besonders solches Pelzwerk, welches an dem Leibe getragen wird, Pelzkleider und Pelzwesten 2c. —

Neuntes Kapitel.

Von dem Schlaf.

157.

Der Mensch bedarf des Schlafs, jenes Zustandes, den die Alten so schön mit dem Tode verglichen, zum Ersatz der verlornen Kräfte, zur Herstellung des zerstörten Gleichgewichts. Der gesunde Schlaf bewirkt einen gleichmäßigen langsamen Umlauf des Bluts, wieder hergestellte Ausdünstung, neue Erquickung und Belebung

des Körpers, Heiterkeit des Gemüths; er ist meistentheils traumlos und ruhig.

158.

Uebermäßiges Wachen reibt die Kräfte auf, reizt das Blut zu heftigen Bewegungen, erregt ein Fieber, Kopfschmerz, Schwindel, und besonders lange fortgesetzt die äusserste Magerkeit und Abzehrung, hat die nachtheiligsten Wirkungen auf das Gemüth, daher Aengstlichkeit, Murrsinn, Aergerlichkeit, Neigung zu heftigen Leidenschaften, Gedächtnißschwäche, Verstandesverwirrung.

Aus dem lange fortgesetzten Wachen entstanden die abscheulichsten Verwirrungen der Einbildungskraft, Visionen und Gespensterwahn, die wunderlichsten Grillen. Hieher gehörige Beispiele s. Zimmermann von der Erfahrung in der Arzneikunst B. II. 365.

159.

Uebermäßiger Schlaf mattet vielmehr ab, macht träge, stumpfsinnig, schwächt die Kräfte der Seele und des Körpers.

160.

Das Nachtstudiren hat nicht nur die großen Nachtheile des übermäßigen Wachens, sondern auch der widernatürlichen Anstrengung der Seelenkräfte, bei dem Kampf mit den ermattenden Körperkräften, woraus ein gespannter krankhafter Zustand entsteht, worin durch allzuheftige Reizungen die Kräfte des Menschen aufgerieben werden. Dieser Zustand wird dadurch noch verschlimmert, wenn man sich durch künstliche Reize, durch Thee oder Kaffee wachend erhält, die Spannung erschlafft, und es zeigen sich bald die Folgen der äussersten Schwäche. Die Zeit die man dem Schlaf abtrotzt, ist ein wahrer Verlust, den man mit manchem Lebensjahre bezahlen muß.

Es ist hier die Rede von dem fortgesetzten und gewöhnlichen Nachtwachen. Man muß im Stande sein, wohl ein oder die andere Nacht schlaflos zuzubringen, jedoch nur selten und im Fall der Noth, wovon die Gesundheit keinen Nachtheil erleidet.

161.

Sechs bis sieben Stunden sind für einen ge-

sunden Menschen, der kein Kind und kein Greiß ist, hinlänglich zum Schlaf; länger schlafen macht träge und mißmuthig; eine kürzere Zeit schlafen ersetzt insgemein die Kräfte nicht genug.

162.

Es ist nicht einerlei in welcher Zeit man sich zur Ruhe begiebt; der Schlaf von Mitternacht ist der Ordnung der Natur gemäß, am gesundesten, und gewährt die meiste Erquickung. *) Im Winter bedürfen wir eines längern Schlafs als im Sommer, wegen der längern Nächte. Der Mensch befindet sich immer am wohlsten dabei, jemehr er sich an die Ordnung der Natur hält. Am besten ist es, man gehet im Sommer um 10 Uhr und im Winter um 11 Uhr zu Bette.

163.

Vorzüglich aber kommt es nicht sowohl darauf an, wie lange man schläft, sondern wie man schläft, ob ruhig, traumlos, ungestört, tief und fest? Ein

---

*) Dieses hat Hufeland in seinem klassischen Werke Kunst das menschliche Leben ꝛc. Jena, 1797. S. 550. vortreflich erwiesen.

solcher Schlaf gewährt auch schon in wenigen Stunden viel Erquickung. Dieß ist der Fall bei dem arbeitsamen Landmann, und bei Reisenden.

164.

Man bemerke, das Verhältniß der Körperbewegung und der freien Luft gegen den Schlaf. Dieses sind die besten schlafbefördernden Mittel in der ganzen Natur. Kein Polster und keine Eiderdunen gewähren den gesunden erquickenden Schlaf, der den Tagearbeiter auf seinem Strohlager besucht.

165.

Noch viel zu wenig erkannt sind die großen Vortheile der **Morgenstunde**, die man mit Recht die Freundin der Arbeit und des Studierens nennt; sie ist ein neuer Frühling unsers Lebens, worin wir unsere Kräfte gleichsam verjüngt fühlen, wo wir zur Arbeit am meisten aufgelegt sind, und worin selbst der Kränkliche und Schwächliche etwas über seine Kräfte vermag. Fast alle Menschen, die ein vorzügliches Alter erreichten, benutzten die Morgenstunde; sie pflegten fast alle, sie mochten übrigens eine Ordnung des Lebens

beobachten, wie sie wollten, zeitig schlafen zu gehen und früh aufzustehen. Wer seine Gesundheit liebt, sollte die köstlichen Frühlingsmorgen in der freien Natur genießen, und sich von daher eine heitere Stimmung für den ganzen Tag bereiten. Den Morgen verschlafen, ist der Gesundheit nachtheilig, und Verschwendung der Zeit.

166.

Der Mittagsschlaf dient mehr alten als jungen Personen, und wird bloß durch lange Gewohnheit und bei großer Ermüdung oder in heissen Tagen ohne Nachtheil seyn.

167.

Noch ist im Betref des Verhaltens folgendes zu merken.

1) Man studire nicht kurz vor dem Schlafengehen, wodurch man sich eine unruhige träumerische Nacht bereitet, weil die Seele mit den Ideen fortdenkt, mit denen wir einschlafen. Eben darum suche man sein Gemüth vor dem Schlafengehen möglichst zu beruhigen.

2) Am besten ists, in einem ungeheizten Zimmer zu schlafen. Besonders aber sorge man für reine Luft des Schlafzimmers §. 97.

3) Man gehe nicht mit vollem Magen zu Bette, sondern zwei oder drei Stunden nach Tische, sonst stört man die Verdauung, bekommt einen unruhigen Schlaf mit Träumen.

4) Man gewöhne sich des Morgens aufzustehen, sobald man erwacht. Das lange wachende Liegen des Morgens im Bette macht faul und weichlich.

5) Man liege ganz gleiche ausgestreckt im Bette, nur mit dem Kopfe etwas erhöht. Durch eine halbsitzende oder gekrümmte Lage im Bette wird die Cirkulation des Bluts gehemmt, auch die innern Theile des Körpers kommen in eine unrechte Lage, und in der Jugend wird dadurch zum Verwachsen und Schiefwerden Veranlaßung gegeben.

6) Ein allzuweiches Lager, viele Federbetten, schwere Decken sind der Gesundheit nachtheilig, erhitzen, verursachen eine allzustarke Ausdünstung, Erschlaffung, Entkräftung und Weichlichkeit des Körpers. Sehr gut ist es, sich von Jugend auf an ein hartes Lager gewöhnen, worauf man nicht eher schläft, bis man wirklich müde ist, und sogleich erwacht, wenn man des Schlafs nicht mehr bedarf, noch durch die Weichlichkeit nach

dem Erwachen zum Schaden der Gesundheit län=
ger auf seinem Lager zurückgehalten wird.

Davidson über den Schlaf. Eine medizinische psychologische Abhandlung. 8. Berlin. 8 Gr.

Materialien zur Gründung und mehrerer Aufklärung der medizinischen Seelenlehre, von Heinrich Rudow. Erste Sammlung, Königsberg 1791. (enthält die Skizze einer Theorie des Schlafs.)

Von der Schädlichkeit der Federbetten. 8. Berlin, 1771.

Zehntes Kapitel.

Von Gemüthsstimmungen und Leidenschaften.

168.

Was trägt wohl mehr zu einem gesunden und frohen Leben bei, als eine ruhige und heitere Gemüthsstimmung, welche durch keine übermäßige Reize der Leidenschaften und Begierden aufgeregt, noch durch Kummer und Verdruß niedergeschla-

gen wird? Dieser ruhige Genuß des Lebens voll sanfter Freuden und erhebender Hofnungen, ein angenehmer sich immer gleich bleibender Fortgang zu dem Besseren ist das erste aller Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und Verlängerung unserer Tage. Bei einer solchen Gemüthsstimmung finden wir einen leichten ungehinderten Kreislauf des Bluts, eine ungestörte Verdauung, eine die Lebenskraft selbst erhaltende und nährende gemäßigte ununterbrochene Thätigkeit der Verrichtungen unsers Körpers. Freilich schließt ein solcher Zustand die Sorgfalt für unsern Körper nicht aus, da er ohne die Gesundheit des Körpers nicht statt finden, noch sich erhalten kann.

169.

Der wohlthätige Einfluß, den ein solcher glücklicher Gemüthszustand auf unsere Gesundheit hat, wird um so mehr aus den nachtheiligen Folgen erkannt, die wir bei einer entgegengesetzten Gemüthsverfassung finden. Das Hin- und Herschwanken des Gemüths, die quälende Unruhe, der Kummer und Seelenschmerz, Beängstigungen, wirkliche Sorgen, oder Grillen der Einbildungskraft untergraben sehr bald die Gesundheit

selbst eines festen Körpers, der Schlaf flieht, die Verdauungskraft wird gestört, und die Lebenskraft selbst geschwächt und unthätig gemacht, daher Schwäche des Körpers, leichte Empfänglichkeit gegen Ansteckung, Unvermögen beim Widerstande gegen Krankheiten, und die Veranlassung zu einer Menge Uebeln, unter denen die besten Kräfte des Lebens dahinschmelzen.

170.

Jene heitere Seelenstimmung ist ein Geschenk der Vorsehung, das alle Menschen mehr oder weniger bekommen, aber die wenigsten sich zu erhalten wissen; doch wird auch die beste Anlage zum Frohsinn durch außer unserer Gewalt sich befindende Umstände gestört. In der Jugend aber, wo jene Umstände uns am wenigsten stören, müssen wir Alles anwenden, um diese glückliche Anlage zu erwecken, und zu erhalten. In diesem Alter können wir uns für unser ganzes Leben in eine frohe Stimmung setzen und uns jene gute Laune erwerben, die so viel zur menschlichen Glückseligkeit beiträgt, uns über manche Hindernisse und Gefahren fast unvermerkt hinwegführt, uns wenigstens gegen die Leiden der Einbildungskraft

schützt, die oft mehr als die wirklichen, das Leben verbittern, und sich wie Bleigewicht an jene anhängen, um die Last zu erschweren. Wer kennt nicht Menschen, die mit jenem Frohsinn beglückt, selbst bei manchen drückenden Leiden voll ruhigen Herzens sind, ohne daß gerade das Temperament hierbei wirkt; sie erreichen vor allen ein hohes und gesundes Alter.

171.

Wie wichtig ist es also, die Mittel kennen lernen, die eine so glückliche Leben und Gesundheit erhaltende Seelenstimmung befördern! Vorzüglich in der Jugend können wir uns in ihren Besitz setzen, ihn uns am besten sichern, und unter den wenigsten Hindernissen erwerben; weil wir gerade dann für sie am meisten empfänglich sind. Unter diesen Hülfsmitteln gehören: (denn warum sollte ich nicht auch die moralischen hinzurechnen, da sie von jenen unzertrennt sind?)

1) Handle gut und rechtschaffen. Dieses stärkt das Vertrauen zur Gottheit, das Vertrauen und die Achtung gegen uns selbst und die Liebe zu unsern Nebenmenschen. Diese Freuden eines guten Gewissens erheben, stärken und befestigen

die Seele, erhalten sie aufrecht unter den Leiden, und machen uns das Leben genießbar. Die aus ihnen entspringende Seelenruhe ist mit ruhiger Thätigkeit des Körperlichen begleitet, die unsere Gesundheit beschützt, und die Lebenskraft vor aller übermäßigen Erschöpfung bewahrt.

2) Sei arbeitsam und thätig. Arbeitsamkeit bewahrt gegen die Leiden der Einbildungskraft, erhält den Leib gesund, und die Seele in einer heilsamen Thätigkeit; sie ist eine Quelle von tausend Freuden, und gewährt Vergessenheit des Kummers und Elends.

3) Genieße mäßig die Freuden des Lebens, die die Natur und der Umgang mit Menschen darbieten. Nichts verstimmt so sehr unsere Laune, als einsamer Stubenaufenthalt, und Zurückziehung von der menschlichen Gesellschaft. Wir wissen aus dem Vorhergehenden, wie nützlich der fleißige Genuß der freien Luft für unsere Gesundheit ist; er ist es aber eben dadurch für die Gesundheit unsers Geistes, wie jeden sein Gefühl lehrt. Dazu kommt noch der Anblick großer Naturscenen und herrlicher Gegenden. Durch Kenntniß der Natur genießt man diese Freuden um so mehr. Dadurch wurde auch ein Rousseau er=

freut. Aber man vergesse nicht den Umgang mit Menschen, welcher die Guten an uns zieht und uns dadurch stärker macht; uns die Bösen wenigstens durch die Gewohnheit ertragen lehrt.

4) Wechsele mit dem geselligen Leben und der Einsamkeit ab, ohne für eins den Sinn zu verliehren.

5) Gewöhne dich an eine heitere Miene; sie ist die Zeugin innerer Zufriedenheit, die die Herzen der Menschen an uns zieht. Wer in der Jugend Aufmerksamkeit auf sich wendet um ein mürrisches und verdrüßliches Ansehn zu vermeiden, stimmt dadurch sein Gemüth zur Heiterkeit. Dieses kann ich durch die Erfahrung eines Menschenkenners bezeugen. *)

172.

Die Gemüthsbewegungen, jene erhöheten Thätigkeiten der Seele, haben einen sehr großen Einfluß auf unsere Gesundheit; sie wirken entweder

*) Ein vortreflicher Beobachter erzählte mir, es sei ihm geglückt, einen sehr mürrischen Knaben bloß dadurch zur Heiterkeit zu stimmen, daß er ihn hieß sich angewöhnen, eine heitere Miene zu machen, und ihn immer daran erinnerte.

angenehm oder unangenehm; ihre Wirkung geschieht entweder plötzlich oder langsam. Angenehme Gemüthsbewegungen sind Freude, Hoffnung und jene Bestrebungen, Wißbegierde, Ehrbegierde; unangenehme sind Schrecken, Furcht, Zorn, Kummer, Traurigkeit, auch jene zusammengesetzten Gemüthsbewegungen, Neid, Haß, Unwillen, Rachsucht. Daher verdient das, was über das Verhalten in dieser Rücksicht gesagt werden soll, vorzügliche Aufmerksamkeit.

173.

Furcht und Schrecken äußern sehr plötzliche und auffallende Wirkungen auf unsern Körper, die durch äußere Kennzeichen angedeutet werden. Der Schrecken macht eine große Erschütterung der ganzen thierischen Maschine, treibt das Blut schnell von den äußern nach den innern Theilen, daher die blasse Farbe; erregt heftige Krämpfe, Ohnmachten, Zittern der Glieder, Blutstürze und andere Erscheinungen, welche wegen der gewaltsamen Wirkung die bedeutensten Folgen für Leben und Gesundheit haben. Der Schrecken war die Veranlassung zu den gefährlichsten Krankheiten, die er aber auch in andern Fällen heilte.

174.

Wegen der schwächenden die Lebenskraft unterdrückenden Wirkung des Schreckens bedarf es solcher Mittel, welche die Lebenskraft erheben, und die unterdrückte Thätigkeit wieder herstellen. Diesen Zweck erreicht man durch belebende sanft erwärmende Mittel. Am besten ist auf den Schreck, eine Tasse warmen Thee, etwas jedoch nur wenig Wein, und wofern die Wirkung des Schreckens bis zur Ohnmacht, Erstarrung und Kälte der Glieder geht, das Reiben des Körpers und warme Bäder. Die gewöhnlichen niederschlagenden Pulver wirken gerade das Gegentheil, indem sie kühlen, und die ohnedem gehemmte Thätigkeit noch mehr unterdrücken.

175.

Eben so schädlich in ihren Wirkungen, obgleich von langsameren Erfolg ist die Furcht; sie verbittert uns jeden Lebensgenuß, stört uns in unsern Freuden, macht die Leiden unerträglich, vergrößert die Gefahren, lähmt die Kräfte des Geistes und des Körpers; ihre Eindrücke bleiben nur allzuoft lebenslang zurück. Da die Wirkungen dieser Leidenschaft nebst ihren traurigen Folgen am meisten das kindliche und jugendliche Al-

ter treffen; so scheint es hier zweckmäßig, die Verhütungsmittel gegen diese gefährliche Leidenschaft anzugeben.

1) Die Furcht entsteht vornehmlich aus Unwissenheit und Unbekanntschaft mit den Gegenständen. Man lerne die um uns befindlichen Gegenstände genau kennen; man mache sich mit den Ursachen der gewöhnlichen Naturerscheinungen bekannt; kurz, man studire die Natur. Dieß bewahrt uns vor der Furcht gegen natürliche Dinge, und benimmt uns den scheuen Wahn von den übernatürlichen, schützt uns also vor der Gewitter- und Gespensterfurcht.

2) Man lerne die Gegenstände von allen Seiten kennen. Mancher Gegenstand scheint uns nur in einer gewissen Verbindung und Entfernung furchtbar. Eine Sache, die uns des Nachts erschreckte, wird uns oft am Tage lächerlich.

3) Ein vorzügliches Verwahrungsmittel gegen die Furcht ist die Uebung der Sinne, besonders des Gehörs, Gesichts und Gefühls, wodurch wir uns eine Fertigkeit derselben erwerben, und ihren richtigen Gebrauch lernen §. 53. Wie mancher Kurzsichtige wird von einem Nichts in Furcht gesetzt.

4) Diese Uebung der Sinne wird vornehmlich durch die Gewöhnung an die Finsterniß befördert, gegen deren eingebildete Schrecken wir uns von Jugend auf sichern müsten.

Zu diesem Zweck dienen die von Rousseau vorgeschlagenen Nachtspiele. Man erinnere sich an die schöne Erzählung im Emil, wo Rousseau als ein Knabe des Nachts in eine Kirche geschickt wurde.

5) Die Gewöhnung an schreckhafte Gegenstände muß nach und nach geschehen, man überwinde sich, einen solchen Gegenstand zu untersuchen. Bei kleinen Thieren und andern Gegenständen, die uns an sich nichts schaden können, geht man um so dreister zu Werke; nach ein paar Versuchen ist gewöhnlich die Furcht weg. Allein behutsamer muß man besonders unbewafnet be plötzlichen Erscheinungen, verkappten Gespenstern seyn, um sich nicht Gefahren auszusetzen.

176.

Leben und Gesundheit zerstörend sind die Wirkungen des Zorns: die heftigen Zusammenziehungen des Herzens, die Wallung des Bluts, die Betäubung der Sinne, die Krämpfe sowohl

der äußern als der innern Theile, besonders die Krämpfe, welche das Absonderungssystem der Galle einnehmen, woher die Galle ihre gewöhnlichen Gefäße verläßt, und wie man sagt, übertritt. Solche Veränderungen in der körperlichen Natur veranlaßen die gefährlichsten Krankheiten, Gallenfieber, Erbrechen, Durchfälle, und nicht selten einen plötzlichen Tod. Die Veranlassungen zu dieser schädlichen Leidenschaft werden uns oft von Menschen gegeben, die ihre Folgen nicht kennen noch bedenken. Am gefährlichsten ist der unterdrückte Unwille, oder verbissene Zorn; er tödtet oft auf der Stelle, oder wüthet wie ein schleichendes Gift in dem Körper.

177.

Man verhalte sich nach einem heftigen Zorn, wie nach einer starken Erhitzung, gehe nicht schnell in die Ruhe über, vermeide die Erkältung. Man kann sich hier der sogenannten niederschlagenden Pulver bedienen, jedoch nicht während des Zorns, sondern wenn die Erhitzung vorüber ist, außerdem würden kühlende Mittel, besonders das Trinken eben so nachtheilig, als bei jeder andern Erhitzung des Körpers seyn. Nachdem der Zorn völlig vorüber,

wird das fleißige Trinken verdünnter Getränke dienen.

178.

Der Unwille oder das Aergerniß wirkt nicht so schnell wie der Zorn; aber schleichend. Daher die äusserste Schwäche des Magens, Schwindel, Kopfschmerz, Erbrechen, und die beförderte Anlage zum Schlagfluß.

179.

Gleiche schädliche Wirkungen haben Traurigkeit, Kummer, Gram; sie verkürzen ebenfalls das menschliche Leben.

180.

So häßlich der Neid von der moralischen Seite betrachtet, so nachtheilig ist er für die Gesundheit. Der Neid benimmt die Eßlust, hindert die Ernährung des Körpers, daher Magerkeit und Abzehrung; er stört die Ruhe der Seele, macht schwermüthig, mürrisch, unverträglich, und daher den Menschen verhaßt, hält die eigene Ausbildung des Geistes zurück, indem den Neidischen die Vorstellungen von den unerreichbaren

Vorzügen Anderer niederschlagen, und seine Kräfte lähmen. Wie der Rost das Eisen, so verzehrt der Neid den, der damit behaftet ist, sagt Antisthenes.*)

181.

Wohlthätig für die Gesundheit sind die bestrebenden Leidenschaften in so fern sie sich in einem mäßigen Grade erhalten, die Hofnung, die Ehrbegierde, Wißbegierde, ꝛc.

Die Hofnung ist die Erhalterin des Lebens; sie erhält die Kräfte aufrecht, und in einer lebhaften angenehmen Thätigkeit; ihre glücklichen Wirkungen beobachten wir am Krankenbette. Die Gesundheit nimmt oft in dem Grade ab, indem die Hofnung sich vermindert, und geht oft auf einmal verlohren, wenn diese entweicht.

Einen ähnlichen glücklichen Einfluß auf die Gesundheit hat die Wißbegierde; sie ist von den angenehmsten Leidenschaften, der Freude über den Besitz erworbener Kenntnisse, der Hofnung zu neuen Entdeckungen, und von dem thätigen Bestreben zur Erweiterung des Wissens begleitet.

---

*) Man lese auch die vortrefliche Schilderung: Metamorph. II. 761.

artet die Befriedigung dieses Bestrebens nicht aus, und vergißt man dabei nicht die Sorgfalt für die Erhaltung des Körpers, was kann für die Gesundheit nützlicher seyn? Die Erfahrung bestätiget es §. 26.

Zückerts medicinische und moralische Abhandlung von den Leidenschaften. Berlin, 1784. 6 Gr.

Scheidemantel, die Leidenschaften als Heilmittel betrachtet. Hildburghausen, 1787. 20 Gr. Eine gute Beispielsammlung.

W. Gesenius medicinische Pathematologie, oder Versuch über die Leidenschaften und ihren Einfluß auf die Geschäfte des körperlichen Lebens. Erfurt. 1786.

Levison über die Leidenschaften und deren Einfluß auf die Gesundheit, ein Handbuch für jedermann. Goslar. 1796.

Eilftes Kapitel.

Von der nöthigen Aufmerksamkeit auf die Gesundheit.

182.

Wir kennen den großen Werth der Gesundheit, die Gefahren derselben und die Mittel sie zu erhalten, dieses sollte uns auf unsern Gesundheitszustand aufmerksam machen. Einer solchen fortgesetzten Aufmerksamkeit werden wir nicht nur die Erhaltung, sondern auch in vielen Fällen die Rettung unsers Lebens verdanken. Bloß dadurch erreichten die schwächlichsten Menschen zu aller Verwunderung ein hohes Alter.

183.

Zu dieser Aufmerksamkeit gehört nicht nur eine allgemeine Kenntniß des menschlichen Körpers und der Pflichten gegen die Gesundheit: so wird man leicht dasjenige daraus ableiten können, was wir in Rücksicht unserer individuellen Gesundheit zu beobachten haben. Man lernt durch Aufmerksamkeit auf sich bald kennen, was einem zusagt, oder nicht. Eine solche medizinische Selbstbeobachtung ist eben so nothwendig, als die moralische.

184.

Man beobachtet zuförderst:

1) die Beschaffenheit seines Gesundheitszustandes im Allgemeinen nach §. 13.

2) Die Hauptkennzeichen einer guten Gesundheit, den Zustand der Lunge des Magens und der Haut nach §. 15. 16. 17.

3) Nicht weniger bemerkt man seinen vorhergehenden Gesundheitszustand; ob man bisher gesund gewesen ist, oder kränklich, und welche Krankheiten man überstanden hat: dahin gehören besonders die Blattern.*)

185.

Allein wir richten unsere Aufmerksamkeit nicht bloß auf die vorhandene Gesundheit, sondern auch auf die Erhaltung derselben. Dieses letztere ist

*) Hierbei kommt die wohlthätige Blatterimpfung in Betracht, welche in den meisten Fällen die Retterin unsers Lebens seyn kann, daher man nicht zu lange damit warten sollte, und sie wenigstens dann unternehmen, wenn die Blattern nicht von selbst vor dem zwölften bis vierzehnten Jahre erscheinen, weil der Zustand Erwachsener dabei fast immer gefährlich ist. Junge

vorzüglich nöthig, indem das erstere uns durch allzugroßes Vertrauen auf unsere Kräfte zu sicher machen könnte.

Die Gegenstände auf welche wir bei diesen Beobachtungen vorzüglich Rücksicht nehmen, sollen in dem Folgenden abgehandelt werden.

186.

Die gewöhnlichsten Gefahren für unsere Gesundheit sind eine plötzliche Erhitzung und Erkältung, die zerrüttenden Leidenschaften, Ueberladung im Essen und Trinken. Alle diese lassen sich, sobald man sie kennt, durch Aufmerksamkeit vermeiden.

187.

Nichts zerstört die Gesundheit mehr als die

Leute, die diese Krankheit noch nicht überstanden haben, sollten auf diesen Umstand aufmerksam gemacht werden, und von den Vorzügen der Inokulation sich selbst überzeugen. Ich habe versucht im zweiten Bande meiner Schrift über Gesundheitswohl und Volksvorurtheile das hierher gehörige auseinanderzusetzen, Seite 86—98.

Ausschweifungen der Wollust; sie theilen dem Körper ein schleichendes Gift mit, davon sich die unglücklichen Folgen früher oder später äußern, die gänzliche Zerüttung der Gesundheit, Erschöpfung der Kräfte, Anlage zu den schrecklichsten Nervenkrankheiten, Lungensuchten, Schlagflüsse, Abstumpfung der Sinne, äußerste Schwäche der Seelenkräfte, eine frühe Austrocknung und Veralten. Dieses sind die natürlichen Strafen der Wollust.

Er vergaß den Weg der Tugend,
Und seine Kräfte sind verzehrt!
Verwesung schändet sein Gesichte,
Und predigt schrecklich die Geschichte
Der Lüste, die den Leib verheert.

Gellert.

Die Gegenmittel gegen diese unglücklichen, die Natur des Menschen erniedrigenden Ausschweifungen sind möglichste Vermeidung der verführerischen Reize der Wollust, Vermeidung dessen, was die Einbildungskraft besonders auf Kosten der übrigen Kräfte zu sehr beschäftiget, z. B. schlüpfriger Bücher; Arbeitsamkeit und Mäßigkeit im Essen und Trinken, Beschäftigung mit

Gegenständen, die unsere ernste Aufmerksamkeit erfordern, und uns von kindischen Spielereien, die die künftige Brauchbarkeit hindern, abziehen; endlich die Vorstellung unserer künftigen Bestimmung in der Welt, da wir uns durch Ausschweifungen, welche die Kräfte unsers Geistes und Körpers im höchsten Grade schwächen, zu unserm Fortkommen unfähig machen; und überdieß alles Aufmerksamkeit auf uns selbst in jeder Rücksicht.

Für Erzieher gehört hierher aus Zerrenners teutschen Schulfreund 6tes Bdch. (Erfurt 1793.) N. 1. — A. H. Niemeyers Grundsätze der Erziehung. 2te Aufl. Halle, 1796. §. 101 — 107. — Vogels Unterricht für Eltern. Stendal, 1789. 12 Gr.

Für die Jugend Oest im 6ten Bande des Revisionswerks, und auch besonders gedruckt, Versuch einer Belehrung der Knaben. 7 Gr. Durch Hufeland, in der Kunst das menschliche Leben ꝛc. Jena. 1797, S. 337. mit der ihm eigenen eindringenden Herzenssprache.

188.

Die Gesundheit hängt vorzüglich von dem Absonderungs- und Ausleerungsgeschäfte des menschlichen Körpers ab, vermöge dem das Nützliche von dem Unbrauchbaren der nährenden Stoffe, die in unserm Körper kommen, abgesondert, das erstere zur Ernährung und Erhaltung des Körpers verwendet, und das letztere ausgeleert wird. Daher dürfen uns die Ausleerungen nicht gleichgültig seyn, je nachdem sie entweder zurück gehalten, oder übermäßig betrieben werden. Es entstehen daher eine Menge Krankheiten, deren Heilung bloß durch die Wiederherstellung des natürlichen Zustandes der Ausleerungen bewirkt werden kann. Auch hierauf müssen wir bei der Sorge für unsere Gesundheit unsere Aufmerksamkeit richten.

Unter diese Ausleerungen gehören der Abgang des Speichels, die Ausleerungen des Urins, des Schweißes und Stuhlgangs.

1) Ein allzuhäufiger übermäßiger Abgang des Speichels stört die Verdauung, und daher die Ernährung des Körpers, bewirkt endlich Magerkeit und Abzehrung. Man sollte beim Tabackrauchen nicht so häufig ausspucken.

2) Die Verhaltung des Harns ist äußerst nachtheilig, verursacht nicht nur Krankheiten dieser Theile, sondern auch des ganzen Körpers.*)

3) Die Ausleerungen durch den Schweiß verdienen besonders unsere Aufmerksamkeit: in Rücksicht ihrer Beschaffenheit, der Ursachen des allzuhäufigen Schwitzens, z. B. wegen allzuwarmer Kleider; nicht weniger die Unterdrückung der Ausleerung, und deren nachtheiligen Folgen. Jede Unterdrückung der Ausdünstung ist mit einer Unbehaglichkeit und Schlaflosigkeit verbunden; die plötzliche Unterdrückung aber ist von dem größten Nachtheil, daher Halsweh, Husten, Schnupfen, Lähmungen, Schlagflüsse §. 99. Die Mittel sie wieder herzustellen, die jedoch nur gleich Anfangs am meisten wirksam seyn können, sind Bewegung, warme Getränke, warme Bäder.

---

*) Tycho de Brahe fuhr zu Prag mit dem Kaiser Rudolph dem Zweiten in der Kutsche, und wollte den Harn verhalten, aber nachdem er seine Freiheit wieder erlanget, konnte er gar nicht harnen, und starb aus lauter Höflichkeit.

4) In Rücksicht der Absonderungen durch den Stuhl bemerken wir sowohl die allzugroße Hartleibigkeit, als den anhaltenden Durchfall, beides krankhafte Zustände. Die widernatürliche Verhaltung dieser Absonderung hat viele schlimme Folgen, erregt hartnäckige Verstopfung, und Beschwerden des Unterleibes, Koliken, ꝛc. Es ist sehr gut, sich an eine gewisse tägliche Ordnung in Rücksicht der willkührlichen Stuhlausleerung zu halten, wodurch man der Verstopfung zuvorkommt. *)

189.

Schwächliche Personen bedürfen um so mehr der Aufmerksamkeit auf ihren Gesundheitszustand, je näher ihnen die Gefahr in Krankheiten zu verfallen, oder je nachtheiliger ihnen die geringsten Diätfehler sind. Der Zustand ihrer Lunge, ihres Magens und ihrer Haut kann ihnen nicht gleichgültig seyn; sie werden sich vor allem, was ihnen in dieser Rücksicht schädlich seyn kann, besonders hüten. Sie untersuchen die

---

*) Ein nützlicher Rath von Locke. Handbuch der Erziehung a. d. Engl. übers. von Rudolphi. (Revisionswerk 4 Th. S. 76.)

Neigung und Anlage zu gewissen Krankheiten, die sie bei sich tragen, und lernen mit Berathung des Arztes die Mittel die Entwickelung diese Krankheitsanlage zu verhüten, die entweder in ihren äußern Körperbau, oder in der innern Beschaffenheit ihres Körpers liegen.*)

Dahin gehört auch ein sorgfältiges Verhalten in Rücksicht äußerer Schäden.

Mehreres über Krankheitsanlagen und das Verhalten dabei findet man in dem ersten Theile meines Krankenbuchs. Breslau, 1798. S. 241 f. Das Verhalten bei äußern Schäden, Brüchen 2c. werde ich in dem 2ten Theile dieses Buchs ausführlich abhandeln.

---

*) In Beurtheilung der Schwächlichkeit der Gesundheit begehen Nichtärzte manche Irrthümer, die durch die aus ihnen hergeleitete Folgerungen schädlich werden; sie leiten sie oft bei der Bestimmung für sich und andere. Nicht immer sollte man sich bei einer zärtlichen Leibesbeschaffenheit zu einer sitzenden Lebensart, oder zum Studiren entschliessen; sondern gerade dann eine bewegliche arbeitsame Lebensart erwählen, um den Körper abzuhärten; doch auf Rath des Arztes.

190.

Die Beschaffenheit des Zustandes der Sinne darf nicht unserer Aufmerksamkeit entgehen, je wichtiger ihre Gesundheit, Vollkommenheit und Erhaltung für unser ganzes Wirken und Daseyn ist, vornehmlich der Gesichtssinn, von welchem noch besonders gehandelt werden soll.

Zwölftes Kapitel.

Von der Erhaltung der Augen.

191.

Die Schwäche, oder der Verlust des Gesichts macht uns sehr unglücklich, unfähig zu den meisten Geschäften, ermangelnd des wohlthätigen Lichts und seiner belebenden Freuden, beraubt uns des Anblicks der Natur; ein blinder Mann ein armer Mann! Studirende verliehren mit den Augen Alles. Dieß war das traurige Schicksal vom blinden Homer bis zu einem Pfeffel und Batzko. Wie unverantwortlich ist die Sorglosigkeit in Rücksicht dieses unentbehrlichen Sinnes; und wie wich=

tig ist es, die Ursachen, wodurch wir unsern Augen schaden, so wie die Mittel sie zu erhalten, kennen zu lernen.

192.

Wir schaden unsern Augen durch allzugroße Anstrengung. Das Gefühl von Schmerz und Drücken, die anfangende Schwäche des Gesichts, die große Empfindlichkeit gegen das Licht ist ein Zeichen, daß wir unsern Augen zu viel zugemuthet haben. Sobald wir dieses bemerken, ist es Zeit, die Augen ruhen zu lassen.

Die Augen werden durch Beschäftigung mit sehr kleinen Sachen, und durch Lesen kleiner Schrift angestrengt. Eine solche Anstrengung schadet besonders durch ihre lange Dauer. Es ist weniger schädlich für die Augen, wenn man mit solchen Beschäfftigungen abwechselt.

Man schadet den Augen durch eine unnöthige Anstrengung, durch die Mühe, die man sich giebt, Gegenstände zu erkennen, solche dem Auge allzunahe bringt, da man sie doch in einer größern Entfernung deutlich genug sehen könnte. So wird man kurzsichtig, oder übersichtig, wenn

man beim Lesen oder Schreiben sich zu sehr auf das Papier legt.

193.

Die Augen leiden besonders durch den unvorsichtigen Gebrauch der Gläser. Das anhaltende Sehen durch Sehröhre und Perspektive hinterläßt bald Schwäche des Gesichts, die endlich, wenn man diese Gläser oft braucht, in eine langwürige Augenkrankheit übergeht. Noch schädlicher werden auf diese Art die Mikroskope. Ein zu früher Gebrauch der Gläser bei noch völlig gesundem Auge schwächt das Gesicht. Indessen versäume man nicht, die Gläser dann zur Hand zu nehmen, wenn man Schwäche der Augen verspürt, selbst in den mittlern Jahren; dann dienen sie zur Erhaltung des Gesichts. Man brauche aber die Brille, nicht die Lorgnette, welche letztere dem Auge durch die einseitige Anstrengung, und durch die schnelle Abwechselung des Lichts, wenn man sie wegnimmt, schädlich ist.

194.

Ein allzustarkes Licht schadet den Augen durch seinen heftigen Reiz. Noch schädlicher ist es, wenn die Augen bei einer großen Helle

durch Lesen oder scharfes Sehen angestrengt werden. Dahin gehört das Bewohnen sehr heller Zimmer, das Lesen im vollen Sonnenlichte. Man setze das Licht so, daß immer die Flamme nicht in die Augen leuchtet.

195.

Eine ungleiche Vertheilung des Lichts ist ebenfalls den Augen nachtheilig, wenn z. B. das ganze oder stärkste Licht nur von einer Seite, oder aus einer kleinen Oefnung ins Auge fällt, indem der übrige Raum dunkel oder weit schwächer erleuchtet ist;*) imgleichen wenn man aus einem dunklen Ort ins Helle sieht, daher der Nachtheil der Augenschirme; oder wenn man anhaltend einen lichten Fleck betrachtet, wie das der Fall bei sogenannten Schirmlampen ist.

Die grüne Farbe ist zwar den Augen dienlich; allein sie kann die Fehler einer solchen Einrichtung nicht verbessern.

196.

Schädlich ist ein allzuschwaches Licht,

---

*) Ein hierher gehöriges Beispiel s. Unzers Arzt III. 423.

wenn man dabei die Augen zum Sehen anstrengt, z. B. das Lesen in der Dämmerung, oder im Mondschein.

197.

Man vermeide den einseitigen Gebrauch oder gar die ausschließende Anstrengung des einen Auges, indem das eine Auge geschwächt wird, leidet das andere auch mit, daher entsteht auch leicht das Schielen.

198.

Alles, was die Anhäufung des Bluts im Kopfe vermehrt, schadet den Augen, z. B. enge Halsbinden, das viele Tragen von Lasten in gebückter Stellung, das Zuwarmhalten des Kopfs, wodurch zu viel Säfte gegen diesen Theil gelockt werden.

199.

Schädlich für die Augen sind scharfe Dünste, Rauch und der Staub, besonders aber der Aufenthalt und das Wohnen an solchen Oertern.

200.

Wer seine Augen lieb hat, muß sie schonen,

wenn sie noch völlig gesund sind, und nicht die oft zu späten Warnungen durch die anfangende Schwäche derselben erwarten. Man vermeide daher sorgfältig Alles, was den Augen schädlich seyn kann, wie in dem Vorhergehenden angegeben worden ist. Zur Erhaltung des Gesichts wird die Beobachtung folgender Regeln dienen:

1) Man benutze so viel möglich den Tag zu solchen Arbeiten, wobei die Augen sehr beschäftiget sind, besonders die heitern Morgenstunden. Das Stubenlicht giebt immer eine ungleiche Vertheilung des Hellen und Dunkeln. Die Augen leiden jedoch weniger beim Lichte vom Schreiben, als vom anhaltenden Lesen.

2) Man strenge die Augen nicht mit Gewalt an, wenn sie ermüdet sind. Daher schadet das Nachtstudiren den Augen so sehr.

3) Man vermeide eine allzulange Anstrengung der Augen besonders auf einen Gegenstand. Man wechsele lieber mit Schreiben und Lesen ab. Man unterbreche seine Arbeiten von Zeit zu Zeit, so daß die angestrengten Augen eine Weile ruhen.

4) Nichts ist wohlthätiger für die Augen, als eine freie reine Luft. Leute, die am meisten

sich im Freien aufhalten, haben auch gewöhnlich die besten Augen. Das Auge wird durch die reine Luft selbst, durch die gleiche Vertheilung des Lichts im Freien und durch das ungehinderte Sehen in die Entfernung gestärkt.

5) Körperliche Bewegung ist den Augen sehr zuträglich, als das Fahren, Reiten, Spatzierengehen wegen der sanften Erschütterung des Unterleibes.

6) Die Augen werden durch die Uebung gestärkt, nur muß diese Uebung nicht mit Anstrengung verbunden seyn. §. 53.

201.

Man sey überhaupt auf den Zustand seiner Augen aufmerksam, besonders muß man sie in dem Maaße schonen, als man nach einer größern oder geringern Anstrengung eine Schwäche des Gesichts empfindet, wenn man kleine Gegenstände nicht mehr so deutlich erkennt, wenn man des Abends mehr Licht bedarf als sonst, wenn die Buchstaben beim Lesen ineinander fließen, wenn das Auge beim Lesen oder anderm Gebrauch bald ermüdet. Dann muß man die Augen ja nicht

anstrengen und ihnen durch eine Brille zu Hülfe kommen.*)

202.

Man sey ja vorsichtig in dem Gebrauch von Augenwassern, Salben und andern Augenmitteln, nehme solche bloß aus der Hand des Arztes. Die so gewöhnliche Quacksalberey bei Augenkrankheiten hat die schlimmsten Folgen, selbst Hausmittel dürfen nicht unbedingt gebraucht werden.

S. meine Abhandlung über die gewöhnlichen Mittel bei Augenentzündungen in Collenbusch Wochenblat des aufrichtigen Volksarztes. Jahrg. 1797. St. XVIII.

203.

Bei Augenentzündungen suche man das Auge vor dem Licht und der äußern freien Luft zu schützen, deshalb man sich eines Schirms aus einem dünnen Stückchen Taft bedient. Bei heftigen Entzündungen werden die Augen, und zwar beide

*) Die Regeln bei der Wahl der Brillen findet man in der ersten nach 203 angezeigten Schrift.

beide die ersten Tage mit einer leichten nicht drückenden Binde verbunden, die man nach und nach mit einem Schirm vertauscht. Zugleich beobachtet man eine zweckmäßige Diät, vermeidet reizende Speisen und geistige starke Geträuke, die Ueberladung des Magens, starke Erhitzung, das Lesen und Weinen. Alles übrige überläßt man der Hülfe eines ordentlichen Arztes.

Adams, Busch und Lichtenberg, über einige wichtige Pflichten gegen die Augen, mit einigen Anmerkungen herausgegeben von S. Th. Sömmering, gr. 8. Frankf. am M. 1794. 6 Gr. Lesenswerth für jeden, dem seine Augen lieb sind.

G. Adams Anweisung zur Erhaltung des Gesichts und zur Kenntniß der Natur des Sehens, aus dem Engl. übersetzt und mit Anmerkungen versehen von Fr. Kries. Mit einem Kupf. Gotha, 1794. 12 Gr.

Dreizehntes Kapitel.

Von dem Verhalten in Krankheiten.

204.

Wir müssen auf die Vorboten einer Krankheit aufmerksam seyn, weil es oft da noch Zeit ist, durch zweckmäßige Hülfe der nahen Gefahr zuvorzukommen. Zufälle, welche eine Krankheit ankündigen, sind unter andern: Düsternheit des Kopfes, Kopfschmerz, Schauer, Frost, überlaufende Hitze, große Neigung zum Schlaf, oder Schlaflosigkeit, Auffahren im Schlaf, fürchterliche Träume, unüberwindliche Müdigkeit, schnelles Ermüden nach gewöhnlichen Arbeiten oder Bewegung; Trägheit des Körpers, Verstimmtheit des Geistes; allerlei Magenbeschwerden. Besondere Aufmerksamkeit verdient ein immer sich gleichbleibender, eine gewisse Stelle einnehmender Schmerz.

Man beobachtet auch hier besonders den Zustand des Magens der Lunge und der Haut. §. 15—17.

205.

Man erinnere sich unter diesen Umständen an die Veranlassungen zu diesen Krankheiten, begangene Diätfehler, Erhitzung, Erkältung §. 99. Ueberladung des Magens, §. 110. Unmäßigkeit in jeder Rücksicht, Aufenthalt in einer ungesunden eingeschlossenen Luft, §. 68. 69. 71. 84. zu vieles Sitzen, §. 58. 2c.

206.

Die besten Hülfsmittel bei anfangenden Krankheiten sind: Ruhe und eine sparsame Diät. Man faste, trinke fleißig Wasser, und vermeide alle Anstrengung der Kräfte sowohl von Seiten des Gemüths, als des Körpers. Vor allem aber vergesse man nicht die zeitige Berathung des Arztes, da die Heilung mancher Krankheit zuweilen nach wenig Tagen, ja selbst nach Stunden weit schwerer, oft unmöglich ist.

207.

Man bediene sich bei Krankheiten eines ordentlichen Arztes. Die schwere Kunst, Krankheiten zu heilen, erfordert das lebenswürige Studium eines Mannes von Talent, erfordert

hinlängliche Vorkenntnisse, dann eine genaue Kenntniß des menschlichen Körpers, oder vielmehr des Menschen, und der Veränderungen, welche die menschliche Natur im gesunden so wie im kranken Zustande erleidet. Diese Kenntnisse sind von einem so beträchtlichen Umfange, daß sie dem Geiste des größten Weisen jeder Zeit einen unerschöpflichen Stoff der Beobachtung und des Forschens darboten. Kein Arzt wird ohne große theoretische Kenntnisse gebildet, wenn er nicht ein Empiriker werden soll, der im Finstern tappt, Krankheiten von Krankheiten nicht zu unterscheiden weiß, aus Unwissenheit mordet, wo der wahre Arzt die Krankheit heilt, indem er die ihm bekannte Ursache derselben geradezu bekämpft. Vollendet wird der Arzt durch Sehen und Beobachten, d. i. durch die praktische Erfahrung am Krankenbette. Aber diese muß sich auf Kenntnisse gründen. Daher es auch beim Arzte nicht auf das viele Sehen, sondern auf die Art des Sehens ankommt. *)

---

*) Hier ist Gelegenheit auf die dem wahren Arzte nöthigen Kenntnisse aufmerksam zu machen, und auf die Erfordernisse, welche die Kunst des Hipokrates heischt, welches bei den jetzigen Zu-

208.

Wie unglücklich machen sich viele Menschen durch den Gebrauch von Quacksalbern, die ausgezeichnet durch Unwissenheit und Dummheit, oder wenigstens unwissend in der Kunst, Krankheiten heilen wollen, ohne sie zu kennen, voll übermüthigen Selbstzutrauens, stolz auf Alter und vorgebliche Erfahrung, tollkühn in ihrem Verfahren, planlos in ihren Kuren, Verächter aller Gelehrsamkeit, oder prahlend mit vorgeblichen Wissen.

Neuer Volkskalender auf das Jahr 1797 von Palm. Hannover. 12 Gr. s. S. 83—224. — enthält sehr viel der Beher=

---

drang der Unfähigen zu Aeskulaps Heiligthum um so mehr der Warnung bedarf. Einiges hieher gehörige habe ich in dem ersten und zweiten Theile meiner Schrift über Gesundheitswohl und Volksvorurtheile erwähnt. — Besonders verdient folgende Schrift gelesen zu werden:

Fr. Henning von den Pflichten der Kranken gegen die Aerzte. Leipzig, 1798. 8 Gr.

C. F. Elsner's über die Verhältnisse zwischen dem Arzt und den Kranken. 1. Stück. Königsberg, 1794. 2 Gr.

zigung würdiges über den Unheil durch Quacksalber.

209.

Es ist die größte Unvorsichtigkeit, von jedermann Arzneien, Hausmittel oder Rathschläge in Rücksicht der Gesundheit anzunehmen. Denn auch die beste Arznei wirkt am unrechten Orte und unbedingt gebraucht, wie ein heftiges Gift. Wer kein Arzt ist, weiß weder die Bestandtheile, noch die Zusammensetzung einer Arznei, er kennt oft nicht einmal die Arznei selbst, die er giebt oder einnimmt, noch ihre Wirkungen; weiß die gehörige Gabe nicht zu bestimmen, und nach Beschaffenheit des Kranken und der Krankheit abzumessen; es leitet ihn ein blindes Ungefähr. Daher die traurigen Folgen, wenn Arzneien von Marktschreiern, Hausirern, Jägern, Schäfern gebraucht, oder aus dem nächsten Kramladen geholt werden.

210.

Hausmittel erfordern bei ihrem Gebrauch eben die Behutsamkeit als Arzneien; manche davon können nützlich seyn; aber schädlich sind sie alle,

ohne die Kenntniß des Arztes angewendet; sie werden es oft schon dadurch, weil man bei ihrer Anwendung den Arzt und wirksame Arzneien und die Zeit der Rettung verabsäumt.

Die Hausmittel von Ch. Jak. Mellin. Ein Wörterbuch für Jedermann. Kempten, 1786. 4 Gr.

211.

Man lasse sich eben so wenig, als wie von Quacksalbern durch die großsprecherischen Lobpreisungen gewisser Arzneien täuschen. Immer ist die Gesundheit und das Leben in Gefahr, weil die Bedingungen ihres Gebrauchs nicht mitgetheilt werden können, auch die Kranken, die Krankheiten und die Umstände in jedem einzelnen Fall so sehr verschieden sind, daß dadurch für jeden Menschen gleichsam eine besondere Krankheit gebildet wird. Eine Universalarznei ist daher vollends ein Unding.

212.

Geheime Arzneien, Arkane, Geheimnißkrämerei und alle die sie treiben, Aerzte oder Nichtärzte, sind verdächtig, sie handeln gewöhnlich unter ei-

nem Deckmantel der Unwissenheit oder Bosheit.

213.

Sich selbst zu kuriren ist äußerst mißlich nicht nur wegen der kenntnißlosen Ausübung der Arzneikunst selbst, sondern auch weil sich dann leicht Selbstliebe, Furcht und Uebereilung ins Spiel mischen. Auch die größten Aerzte sind das am wenigsten für sich selbst was sie für andere sind. *)

214.

Die Unvorsichtigkeit und der Nachtheil des Gebrauchs von Arzneien, ohne Arzt zu seyn, ist um so auffallender, wenn wir betrachten, daß jede wirksame Arznei eine künstliche Krankheit erregt, die jedoch nothwendig ist, um den Krankheitsreiz der vorhandenen Krankheit entgegen zu wirken, und so das gestörte Gleichgewichte der

---

*) Etwas über die Weinbergskrankheit des verstorbenen Doktor Bahrdt's und ähnlicher noch lebender Kranken. Den Nichtärzten zur freundschaftlichen Warnung mitgetheilt von D. J. C. Junker. Halle, 1792. 4 Gr. Kann in dieser Rücksicht nicht genug empfohlen werden.

Kräfte, d. i. die Gesundheit wieder herzustellen. Wie groß muß der Nachtheil einer Arznei seyn, wenn man nicht bei ihrem Gebrauche ihre Wirkung auf den menschlichen Körper mit möglichster Genauigkeit, Kenntniß, Scharfsinn und Beobachtungsgeist abmessen kann. Wie leicht kann durch die Arznei ein allzuheftiger Gegenreiz entstehen, der den Zustand des Kranken verschlimmert.

215.

Aus eben diesem Grund wird man den unvorsichtigen Gebrauch der Arzneien für Gesunde, die Zwecklosigkeit und den Nachtheil der sogenannten Präservationskuren einsehen. Kranke werden durch Arzneien gesund, und Gesunde krank. Arbeitsamkeit, Bewegung und freie Luft, Mäßigkeit sind die besten Arzneien für Gesunde.

Zur Erläuterung des 213 und 214. §. wird man verschiedenes in dem zweiten Abschnitt meines Krankenbuchs 1ster Th. finden.

Das Nachtheilige und Schädliche aller Frühlings-Kuren, ingleichen des zu häufigen Purgierens. 8. Nürnberg, 1791. 4 Gr.

216.

Kranke müssen die Vorschriften des Arztes sorgfältig befolgen, die er ihnen ganz allein zum Besten ihrer Gesundheit giebt. Dem Arzte schenke man sein ganzes Vertrauen. Neben ihn andere Aerzte oder Quacksalber brauchen, oder sich ohne sein Wissen Arzneien oder Hausmittel bedienen, ist die größte Selbsttäuschung, wodurch man dem Kurplan entgegen wirkt, und die besten Arzneien entweder unwirksam, oder schädlich macht.

217.

Die Arzneien des Arztes werden ohne Weigerung standhaft und genau nach seiner Vorschrift angewendet, weil hier auf das Mehr oder Weniger sehr viel ankommt. Die Vorstellung des Zwecks giebt uns den Muth, auch unangenehme Arzneien zu nehmen, oder sich schmerzhaften Operationen zu unterwerfen.

S. Krankenbuch S. 374 ff.

218.

Sehr wichtig ist für den Kranken die Beobachtung der Diät, ohne welche der beste Arzt und die wirksamsten Arzneimittel vergeblich

sind. Ein einziger Diätfehler kann die schon anfangende Genesung rückgängig machen, und bei der vorhandenen Schwäche des Körpers einen schnellen Tod verursachen. Dahin gehören die warnungsreichen Beispiele von den schlimmen Folgen der Ueberladung des Magens, der Erhitzung, Erkältung, heftiger Gemüthsbewegung, ꝛc. bei Kranken. Auch in dieser Rücksicht werden sorgfältig die Vorschriften des Arztes beobachtet. Was einem Gesunden schädlich ist, ist einem Kranken um so mehr.

219.

Nichts ist schädlicher am Krankenbette, als Aberglauben und Vorurtheile. Die Bildung unsers Verstandes und Herzens kommt uns besonders in Krankheiten und im Umgange mit Kranken zu statten. Es ist nützlich, diese Vorurtheile kennen zu lernen, um sich und andere von ihren Nachtheilen zu überzeugen.

S. Ueber Gesundheitswohl und Volksvorurtheile I. B. S. 32—55.

J. A. Harn über Vorurtheile und Aberglauben der meisten Menschen in der praktisch. Arzneiwissensch. Wittenberg 1795. 8 Gr.

220.

Wiedergenesende müssen bedenken, daß sie noch im Zustande einer fortdaurenden Krankheit sind, nicht willkührlich Arzt und Arzneien beseitigen, sich nicht zu zeitig aus dem Krankenzimmer zu entfernen,*) nicht ihre Kräfte unverhältnißmäßig anstrengen, keine Kopfarbeiten verrichten, sich vor Diätfehlern, besonders schneller Abwechselung der Wärme und Kälte, oder Ueberladung des Magens hüten, welcher letztern sie sich, wegen des oft lebhaften Appetits am meisten aussetzen, und sich daher überwinden müssen, nur zu bestimmter Zeit und wenig Speise auf einmal zu sich nehmen dürfen.

221.

Das Verhalten in Krankheiten erleidet einige Abänderung in hitzigen (acuten) und langwürigen (chronischen) Krankheiten. In hitzigen Krankheiten ist mehr Reizbarkeit, heftigere Blutwallung, stärkerer Puls, mehr Ueberspannung von Kraft, oftmahls nur scheinbare Schwäche, vielmehr unterdrückte Kraft. An solchen Krankheiten leidet mehr das jugendliche und

*) Da die Zeit des Ausganges bei Krankheiten verschieden ist, frage man lieber den Arzt.

männliche Alter, und wohlgenährte lebhafte Leute. In langwürigen Krankheiten ist der Körper durch die Dauer der Krankheit geschwächt. Der Kranke leidet an einer wahren Entkräftung. Jedoch kann eine Krankheit bei Leuten, die durch vorhergehende Krankheiten, Strapazen, Ueberarbeiten und Alter geschwächt sind, bald im Anfange dieses Ansehn nehmen, und ein dem gemäßes Verhalten erfordern. Zu unserm Zweck bemerken wir bloß das Verhalten in hitzigen Krankheiten, welches überhaupt, zumal bei jungen Leuten, fast im Anfange aller Krankheiten statt findet, und welches man wenigstens bis zur weitern Berathung des Arztes beobachten muß. Das Verhalten in langwürigen Krankheiten kann ohnedem mehr der Arzt bestimmen.

In hitzigen Krankheiten, so wie im Anfange der meisten Krankheiten, beobachte man eine sparsame Diät, genieße dünne leichte Speisen, gekochtes Obst, schleimichte Speisen, Reiß, Gräupchen, Hafergrützschleim, saure kühlende Früchte; genieße überhaupt nicht zu viel; gebe eben so wenig einem allzureizbarem Appetit nach, als man sich bei mangelndem Appetite zum Essen zwingen darf; trinke fleißig leichte dünne Ge-

tränke, besonders Wasser; halte sich in einer gemäßigten ja nicht zu warmen Temperatur; sorge für reine Luft des Krankenzimmers. Höchst schädlich sind unter diesen Umständen starke Getränke, Fleischspeisen, besonders Fett, Backwerk, Alles was bläht und einem schwachen Magen übel bekommt. Sorgfältig verhüte man die Unterdrückung der Ausdünstung, und warte die Schweiße bei Fiebern genau ab, verhüte die Erkältung beim nöthigen Wechseln der Wäsche und Lüften des Zimmers. Kranke müssen reinlich gehalten werden, so auch das Krankenzimmer. Täglich wird die verdorbene Stubenluft durch Oeffnen der Fenster, oder der Thüre erneuert, auch das Bette des Kranken reinlich gehalten, und oft gelüftet. Alles dieses gilt auch von dem Verhalten und der Behandlung der Kranken überhaupt.

222.

Zur glücklichen Herstellung eines Kranken gehört, daß der Arzt mit seinem Zustande vollkommen bekannt ist, sowohl in Rücksicht seiner vorhergehenden Gesundheitsumstände, als seiner gegenwärtigen, in Rücksicht ihrer Dauer und ihrer Zufälle, der bisher gebrauchten Mittel und

vieler andern Umstände, die das besondere Verhältniß des Kranken, seine Lebensart, Handthierung, Verbindung mit andern Menschen ꝛc. betreffen. Alle diese Dinge haben einen großen Einfluß auf den Kranken und seine Krankheit.

Daher ist es nöthig, daß der Kranke nicht nur dem Arzte mündlich seine Krankheit nach allen ihren Umständen, wofern ihm solches möglich, erzählt, auch die Boten an den Arzt hinlänglich unterrichtet. Am besten ists, dieses schriftlich zu thun, oder sich von jemanden aufsetzen zu lassen. Die Umstehenden und Krankenwärter müssen den Kranken genau beobachten, um dem Arzt von allem hinlängliche Auskunft zu geben. Auf einem guten Krankenbericht beruht die bessere Beurtheilung einer Krankheit von Seiten des Arztes, folglich auch die Heilung.

Zurückhaltung und Verschwiegenheit gegen den Arzt ist die größte Selbsttäuschung, weil man ihm dadurch die vollkommene Kenntniß der Krankheit entzieht, von der die Herstellung abhängt; es ist oft eine falsche schädliche Schamhaftigkeit.

Wie man einen Krankenbericht abfassen muß, wird sehr zweckmäßig in folgender

Schrift gelehrt: Ein Beitrag zur Zeichenlehre in Krankheiten; vornähmlich in Rücksicht auf den Landmann und dessen Nutzen: von J. J. H. Bücking. Stendal, 1793. 4 Gr. — S. auch meinen Krankenzettel.

Für gebildete Leser habe ich ausführlich über Krankenbeobachtung und Abfassung des Berichts an den Arzt in dem ersten Theil meines Krankenbuches S. 392 ff. gehandelt.

223.

Der Umgang mit Kranken erfordert verständiges Nachgeben, Schonung, Gutherzigkeit und Mitleiden ohne Empfindelei, genaue und immer gegenwärtige Aufmerksamkeit auf ihre Bedürfnisse und auf die Mittel, ihre Leiden zu erleichtern, Bekanntschaft mit ihrem Zustande, mit ihrem Karakter, Denkungsart und Geistesfähigkeiten.

Gute Krankenwärter haben ein großes Verdienst, sie sollten von Aerzten unterrichtet seyn.

Unterricht für Personen, welche Kranke warten, von J. Gfr. Pfähler. Riga, 1793. Mit einem Kupfer, welches ein verbessertes Krankenbette vorstellt. 9 G.

Un=

Unterricht für Personen, welche den Kranken warten, a. d. Franz. übers. von J. J. Mellin.

224.

Der Kranke bedarf der Ruhe. Das Zusammenkommen vieler Menschen in der Krankenstube veranlaßt Luftverderbniß §. 87., beunruhiget und stört den Kranken. Bei dem Kranken muß man nicht viel Geschwätz noch Lärmen machen, ihn nicht zu Sprechen nöthigen, nicht traurige oder schreckliche Geschichten erzählen, alles entfernen, was eine schlimme Wirkung auf seine Phantasie haben kann, ihn vielmehr von traurigen Gegenständen abziehen, erheitern, auf eine vernünftige Art zerstreuen. Starke Eindrücke sowohl angenehme, als unangenehme suche man von ihm abzuhalten. Der Zuspruch eines oder weniger Bekannter ist dem Kranken am liebsten. Man verweile nur kurze Zeit, gehe nicht ohne Beruf ans Krankenbette; und dann besonders bei ansteckenden Kranken mit der nöthigen Vorsicht. §. 232.

225.

Sterbende müssen ungestört gelassen werden. Alles Lärmen, Schreien, Singen, lautes Weinen, Zurufen verbittert die Todesstunde. Dieses Verhalten lehrt uns der wahre Begrif von dem Zustande Sterbender.

S. meine Miscellaneen für Freunde der Heilkunde II. B. S. 90. Gemählde des Todes.

226.

Leichenöfnungen sind für die Kunst der Aerzte äußerst nützlich und belehrend, geben in kritischen Fällen die besten Beweise; der Todte fühlt nichts davon; und man kann auf diese Art noch nach seinem Tode nützlich seyn.

Krankenbuch S. 468.

227.

Die allgemeinen Verhaltungsregeln bei Krankheiten werden in einzelnen Fällen, je nachdem der Zustand des Kranken ist, abgeändert. Man mache sich das Verhalten in einigen der vorzüglichsten Krankheiten bekannt, und ziehe dabei den Arzt zu Rathe.

Im 2ten Theile meines Krankenbuchs werde ich das besondere Verhalten in einzelnen Krankheiten abhandeln.

228.

Medizinische Volksschriften, die Anweisungen zum Selbstkuriren enthalten, sind schädlich, mißverstanden werden selbst die besten darunter; sie sind den Nichtärzten ganz überlassen eben so unbrauchbar, als Arzneien, und werden ohne die Kenntnisse und den Rath des Arztes aus gleichen Gründen verderblich §. 213. Die Lobpreisungen ihrer Verfasser täuschen nur Unwissende. Nützlich sind solche Schriften, die das Verhalten in Rücksicht der Gesundheit und Verhütung der Krankheiten lehren, eine faßliche Kenntniß des menschlichen Körpers geben, gegen Aberglauben und Vorurtheile warnen, und allem Selbstkuriren entgegen wirken.*)

J. G. Regen allgemeine pathologische Diät, oder Lebensordnung für Kranke. Schwerin und Wismar, 1790. 8 Gr.

*) Zur Erläuterung dieses §. mag die erste Abhdl. in meiner Schrift über Gesundheitswohl I. B. dienen.

C. A. Struve Krankenbuch, über die Erhaltung des menschlichen Lebens, Verhütung und zweckmäßige Behandlung der Krankheiten. 2 Bände. Breslau, 1798. 1 Band 1 Rthlr. 8 Gr.

Dessen Krankenzettel vom Verhalten in Krankheiten. Görlitz, beim Verfasser und in der Antonschen Buchhandlung. ¼ Bog. 6 Pf.

Hierher gehören die Schriften eines Tissot, Unzer, Paulitzky. — Deren Anweisungen zum Selbstkuriren, jedoch sehr vorsichtig und mit Zuziehung eines Arztes zu gebrauchen.

Vierzehntes Kapitel.

Von dem Verhalten bei ansteckenden Krankheiten.

229.

Unter die ansteckenden Krankheiten rechnet man vorzüglich Fleckfieber, Faulfieber, Friesel- und Scharlachfieber, Blattern und Masern, am meisten die Pest. Diese Krankheiten führen Ansteckungsgifte bei sich, d. i. solche die sich in einem lebenden thierischen Körper erzeugen, und die Kraft haben, wenn sie einem andern Körper mitgetheilt werden, in demselben die nehmlichen Verderbnisse und Krankheiten zu erzeugen, die der erste hatte.

230.

Die **Ansteckung** geschieht durch unmittelbare Berührung eines solchen **Ansteckungsgiftes**. Die Ansteckungsgifte der erwähnten Krankheiten werden nicht nur dadurch mitgetheilt, wenn man den Kranken **unmittelbar** anrührt, sondern auch wenn man irgend etwas berührt, was von dem Kranken herkommt; weil sie sich

auch dem, was der Kranke um und an sich hat, sogar manchem, was er anrührt, mittheilen. So werden ansteckende Krankheiten durch Betten, Kleider, Wäsche, Bücher, Instrumente und Sachen, die der Kranke gebraucht hat, fortgepflanzt. Einige von diesen Dingen nehmen das Ansteckungsgift mehr, oder weniger an. Am meisten wird die Ansteckung durch Wolle und Linnen verbreitet.

231.

Noch mehr, das Ansteckungsgift theilt sich auch der Luft in einer gewissen Entfernung um den Kranken mit, bildet einen Ansteckungsdunstkreis zunächst um ihn, in welchem man angesteckt zu werden in Gefahr ist.

232.

Auf diese Beobachtung beruhen die Verhütungsmittel der Ansteckung. Man vermeide die unmittelbare Berührung des Ansteckungsgifts, folglich die Berührung des Kranken selbst sowohl, wie alles dessen, dem sich das Ansteckungsgift seiner Krankheit mittheilt, oder mitgetheilt haben könnte. Gänzliche Entfernung

von dem Kranken, Vermeidung aller Verbindung mit ihm ist also das sicherste Mittel der Ansteckung zu entgehen.

233.

Indessen, da dieses nicht immer in unserer Gewalt ist, und wir den Umgang und die Verbindung mit solchen Kranken nicht allemal vermeiden können: so ist es nöthig, theils die Behutsamkeitsregeln im Umgange mit ansteckenden Kranken zu wissen, theils die Mittel zu kennen, wodurch wir unsere Empfänglichkeit für das Ansteckungsgift vermindern können.

I. Behutsamkeitsregeln im Umgange mit ansteckenden Kranken.

1) Man berühre den Kranken nicht mit solchen Theilen, die eine feine Oberhaut haben. Man küsse ihn nicht; berühre ihn nicht mit wundem Finger.

2) Eben so wenig bringe man Sachen, die der Kranke an sich gehabt hat an solche Theile des Körpers, die eine feine Oberhaut haben, oder an Wunden.

3) Man bediene sich nicht der Kleider und

Betten des Kranken, am wenigsten seiner Wäsche und Unterkleider.

4) Man bediene sich nicht seines Trinkgeschirres, oder was er irgend in den Mund gebracht hat.

5) In der Krankenstube darf man nicht essen.

6) Man gehe nicht nüchtern zu dem Kranken.

II. Mittel zur Verminderung der Empfänglichkeit des Ansteckungsgifts.

Soll eine ansteckende Krankheit sich mittheilen, so beruht es auf die Empfänglichkeit unsers Körpers gegen dieselbe. Ist diese nicht vorhanden, so findet keine Ansteckung statt. Daher werden manche Menschen selbst in dem nächsten Umgange mit von den bösartigsten Krankheiten Behafteten nicht angesteckt; andere bleiben während der einen Epidemie verschont, und werden in der folgenden ergriffen; auch kommt es auf verschiedene Nebenumstände an, nicht weniger auf die Stimmung unsers Gemüths und Beschaffenheit unsers Körpers, so daß wir

zur einen Zeit mehr, zur andern weniger der Ansteckung ausgesetzt sind, Gemüthsbewegungen oder körperliche Leiden haben hierbei einen grossen Einfluß. Wenn wir also uns von Seiten des Gemüths und Körpers in einer solchen Stimmung zu erhalten, oder uns darin zu versetzen suchen, in der wir am meisten für die Ansteckung empfänglich sind, so werden wir solchen Krankheiten entgehen, besonders wenn wir die vorher erwähnten Vorsichtigkeitsmittel zugleich so viel möglich beobachten.

1) Man unterhalte möglichst die Heiterkeit seines Gemüths, vermeide alle Veranlassungen zu heftigen unangenehmen Leidenschaften, besonders Zorn, Schrecken, Furcht, Gram, Traurigkeit. Nie gehe man in einem solchen Zustande zu dem Kranken.

2) Man vermeide alles, was den Körper schwächt, übermäßige Anstrengungen des Denkvermögens wie der Körperkräfte, Strapazen, Nachtwachen, Fasten, Ausschweifungen.

3) Nie gehe man in voller Ausdünstung zu dem Kranken, weil dann die Einsaugung am stärksten ist.

4) Man suche die Kräfte des Körpers durch

eine gute Diät aufrecht zu erhalten, trinke zuweilen ein Glas Wein, besonders ehe man den Kranken besucht.

5) Mäßige Bewegung, fleißiger Genuß der freien Luft werden dem erwähnten Zweck entsprechen. Auch Krankenwärter sollten von Zeit zu Zeit an die freie Luft gehen.

6) Ein Hauptmittel gegen die Ansteckung ist die Sorgfalt für den guten Zustand der Haut, also äußerste Reinlichkeit, fleißiges Waschen und Baden, Ausspülen des Mundes, letzteres auch mit Weinessig. Man wechsele die Kleider, besonders werden die Kleider, die man bei dem Kranken angehabt hat, fleißig gereiniget und an die Luft gehangen.

7) Bei dem Kranken schlucke man den Speichel nicht hinter; vielmehr ist es gut, den Auswurf des Speichels zu befördern, indem man etwas kaut, oder Taback raucht, welches letztere noch in mehrerer Rücksicht gegen die Ansteckung dient.

8) Man sey im Umgange mit ansteckenden Kranken ja nicht zu zaghaft und furchtsam, lieber etwas mehr dreist. Ist die Krankheit nicht von dem äußersten Ansteckungsgift, so scheue man sich

nicht, dem Kranken die Hand zu geben, allenfalls in Handschuen, die aber nicht von Wolle seyn dürfen. §. 229.

9) Durch öftern Umgang mit solchen Kranken verliert sich unsere Empfänglichkeit gegen das Ansteckungsgift, desto mehr wächst unser Muth. Besser also, wofern es Beruf ist, einen solchen Kranken vielmal zu besuchen, als nur dann und wann sich ihm zitternd zu nähern.

10) Vorzüglich kommt es auf die Vorstellung an, mit der wir zu dem Kranken gehen. Sehr gut ist es, wenn uns sein Zustand vorher bekannt ist.

234.

Die Wirksamkeit des Ansteckungsgiftes kann durch eine zweckmäßige Pflege des Kranken sehr vermindert werden. Dahin gehört Reinlichkeit, und fleißige Erneuerung der Luft. In einem verschlossenen Raume und in einer verdorbenen Luft theilt sich die Ansteckung am meisten mit, verbreitet sich am weitesten, und erhält sich am längsten. Der Ansteckungskreis nimmt das ganze Zimmer ein, auch ist ein solches Zimmer nicht sobald ohne Schaden bewohnbar. Alles

Räuchern ersetzt die Erneuerung der Luft nicht, vermehrt vielmehr die Ansteckung.

Die Reinlichkeit betrift Betten, Wäsche, Kleider des Kranken, ungesäumtes Herausschaffen der Unreinigkeiten.

235.

Wenn man zur Zeit einer ansteckenden Krankheit oder bei einem Kranken ein Schauern, Frösteln, Kopfschmerz, Schwindel, Ohnmacht, etc. an sich spürt, so enthalte man sich sogleich des Kranken. Man spült sich den Mund mit Weinessig aus, genießt ein Glas Wein, setzt sich in mäßige Bewegung, man kann sich auch eines warmen Bades bedienen. Alle diese Mittel müssen unverzüglich geschehen, um der herannahenden Krankheit zuvor zu kommen.

236.

Es ist Pflicht, die weitere Ausbreitung einer Krankheit zu verhüten, um nicht andere in Gefahr zu setzen. Das Verhalten in dieser Rücksicht beruht auf folgende Behutsamkeitsregeln:

1) Man suche nach §. 233. durch die Pfle-

ge des Kranken die Wirksamkeit des Ansteckungsgifts zu vermindern.

2) Kommt man von dem Kranken, so gehe man nicht unmittelbar zu Personen, die diese Krankheit noch nicht gehabt haben; am meisten hüte man sich, wenn man den Kranken, oder etwas, das der Kranke an sich hatte, berührt hat, einen noch Unangesteckten zu berühren, ihm die Hand zu geben. Man setze sich nicht nieder, wenn man sogleich aus einem angesteckten in ein gesundes Zimmer kommt.

2) Das Wechseln der Kleider darf nicht unterlassen werden, ehe man wieder mit Unangesteckten umgeht.

3) Endlich dürfen ansteckende Kranke nicht eher unter die Leute, oder in die Kirche, in die Schule, auf die Straße, bevor sie nicht die Krankheit völlig überstanden haben, welches der Arzt bestimmen muß.

237.

Die bisher angegebenen Verhütungsmittel gegen die Ansteckung lassen sich auch bedingungsweise auf diejenigen Krankheiten anwenden, deren Ansteckungsstof weniger flüchtig ist, als die

§. 229 erwähnten. Dahin gehört das venerische Gift und das Krätzgift. In diesen Fällen beobachte man vorzüglich das angegebene Verhalten §. 233. I. 1. 2. 3. 4. II. 6. 8. In Rücksicht der Behandlung und des Verhaltens des Kranken richtet man sich nach §. 234.

238.

Man hat den Verdacht der Ansteckung zum Theil allzuweit verbreitet, wodurch manchen Kranken die nöthige Hülfe entzogen wird, und die zu seiner Pflege unentbehrlichen Personen von ihm abgeschreckt werden. Es kommt hauptsächlich auf das Verhalten und auf die Vorsichtigkeit im Umgange mit solchen Kranken an, und man wird ihnen ohne Gefahr beistehen können. Manche Krankheiten sind an und vor sich nicht ansteckend; aber es werden mehrere Menschen zugleich von ihnen befallen, weil sie sich gleichen Veranlassungen zu diesen Krankheiten aussetzen. So werden z. B. mehrere Menschen, die eine sumpfigte Gegend bewohnen, zugleich vom Fieber ergriffen, die Krankheit geht in diesem Fall nicht von einem zu dem andern über, sondern entsteht nur bei allen aus einer gleichen Ursache.

Ueber das Verhalten und die Lebensordnung in hitzigen und ansteckenden Krankheiten von D. G. A. Hofmann. Coburg, 1792. 8. 4 Gr.

Funfzehntes Kapitel.

Ueber die Behandlung und Rettung Scheintodter und Verunglückter.

239.

Der Scheintod ist ein Zustand, worinnen bei wirklich vorhandenen innern Leben alle äußern Kennzeichen des Lebens mangeln, weder Athem noch Kreislauf des Bluts und andere Verrichtungen des Lebens bemerkbar sind, keine Spur des Empfindens vorhanden, ein äußerlicher, d. i. scheinbarer Tod.

240.

Bei Menschen, die in einen solchen Zustand gerathen sind, ist es sehr schwer, und ohne eine bestimmte Zeit abzuwarten, fast unmöglich zu

entscheiden, ob sie lebendig oder todt sind. Da ist es denn immer das sicherste, um nicht einen negativen Menschenmord zu begehen, sie so lange für lebend zu halten, bis sich die unzweifelhaften Kennzeichen des wirklichen Todes äußern.

241.

Ein solcher scheintodter Zustand ist nicht so selten, als manche glauben; aber nicht so häufig, als uns andere überreden wollen. Das erstere lehren Beispiele zu Hunderten, besonders wenn man die Erfahrungen von der langen Dauer eines solchen Zustandes, und die fast noch allgemeine Unwissenheit über diesen Gegenstand, Unbekanntschaft mit den Zeichen des Todes und Lebens, Unvorsichtigkeit und Leichtsinn in Behandlung der für todt gehaltenen hinzu nimmt. Wer sollte sich da nicht die Möglichkeit des nicht so seltenen lebendigen Begräbnisses denken? ob wir gleich annehmen müssen, daß das Erwachen im Grabe vielleicht noch seltener statt findet, und daß nicht alle lebendig Begrabene unter der Erde wieder zu sich kommen, da sie sich in einer Luft befinden, die dieses Zusichkommen fast unmöglich macht.

macht. Und dennoch giebt es unläugbare Beispiele eines solchen Falles.

S. C. Casp. Creve. Vom Metallreize, einem neuentdeckten untrüglichen Prüfungsmittel des wahree Todes. Leipzig und Gera, 1796. 20 Gr. Erzählt mehrere Beispiele §. 5. dergleichen auch in den weiterhin angegebenen Schriften.

242.

Es giebt sehr verschiedene Grade des Scheintodes von der vorübergehenden Ohnmacht bis zum Tage langen todesähnlichen Dahinstarren. Alles Gefühl und Empfänglichkeit für Reize kann dermaßen verlohren seyn, daß die heftigsten Reizmittel, selbst das glühende Eisen, keine Empfindung erregt, oder eine bemerkbare Gegenwirkung von Seiten des Scheintodten hervorbringt.

Auch davon findet man in den folgenden Schriften merkwürdige Beispiele.

243.

Der Scheintod kann drei vier bis sieben Tage dauern, wornach dennoch der Uebergang ins Leben folgt. Diese Dauer ist verschieden nach Be-

schaffenheit der Zufälle und der körperlichen Konstitution.

244.

Man darf nur die unläugbaren Beispiele von Scheintodten lesen, und man wird bemerken, wie leicht hierbei eine so gefährliche Verwechselung möglich ist, wie schwer die sichere Entscheidung über Tod und Leben, welche Kenntnisse und Beobachtung eines geübten Arztes dazu erfordert wird. Zugleich erstaunt man über den Leichtsinn, mit dem gewöhnlich in solchen Fällen verfahren wird, da man fast allein Mangel an Bewegung, Athem und Puls, bleiche Farbe der Haut zumal nach einer vorhergegangenen Krankheit für Beweise des Todes annimmt.

245.

Die gewöhnlich angenommenen Zeichen des Todes sind: Abwesenheit des Pulses, Mangel an Athem, Verlust der thierischen Wärme, Steifheit des Körpers und Unbiegsamkeit der Glieder, Herabhängen der untern Kinnlade, das Trüb- und Mattwerden und Einfallen der Hornhaut, Schaum im Munde, blaue Flecken, besonders

auf dem Rücken, (Todtenflecke) Todtengeruch, Gefühllosigkeit gegen Reize, ꝛc. Einzeln beweisen diese Zeichen gar nichts, nur zusammen genommen geben sie die höchste Wahrscheinlichkeit des Todes.

Die Kritik dieser Zeichen findet man in J. D. Metzger, über die Kennzeichen des Todes. Königsberg und Weimar, 1792. 3 Gr. Auch Creve in der angeführten Schrift im 3ten Abschnitt, S. 118—184.

246.

Es giebt nur ein untrügliches Kennzeichen des Todes: die Fäulniß.*) So lange diese noch nicht vorhanden, bleibt der Gedanke eines möglichen innern Lebens noch immer zulässig, folglich ist nur die Zeit der kompetente Richter über Leben und Tod.

247.

Die Kennzeichen des vorhandenen innern Lebens erfordern unsere größte Auf-

*) Wird wohl der Metallreiz nach Creve sich als ein sicheres Entdeckungsmittel des Todes noch vor der Fäulniß bestätigen?

merksamkeit. Es ist schon um deswillen angenehm, einen Scheintodten sorgfältig zu beobachten, um vielleicht den Triumf der ersten Entdeckung zu genießen, wodurch Menschenleben gerettet wird.*) Das vorhandene Leben wird zuweilen durch eine fast unmerkliche Anzeige entdeckt. Diese Kennzeichen sind zwar nicht alle zuverläßig und sichere Beweise des noch wirklich vorhandenen Lebens; aber sie machen uns doch aufmerksam, wenn wir sie bemerkten, ermuntern zu einem sorgsamen Verfahren und zur Anwendung und Fortsetzung der Rettungsmittel. Sie sind: eine geringe Wärme in der Gegend des Herzens, mindere Steifheit der Glieder, Weichheit der Haut, Wärme und Röthe einiger Theile, krampfhafte Anspannung der Muskeln in einigen Theilen.

Deutlicher sind folgende: Zusammenziehungen und Bewegungen des Herzens, Zittern, festeres Zusammendrücken der Zähne, ein kleiner Zug des Mundes, eine geringe Bewegung der Kinnlade. Durch folgende geht die Hofnung in Gewißheit

---

*) Hufeland über die Ungewißheit des Todes, S. 19—21.

über: Rothwerden der Lippen und im Gesichte, krampfhaftes Ziehen des ganzen Gesichts, Zucken der Zehen, Niesen, Erschütterungen des ganzen Körpers, Erbrechen, Seufzen, Athmen — das Leben. Jedes einzelne dieser Lebenszeichen muß uns aufmerksam machen; je mehr ihrer zusammentreffen, desto mehr Ermunterung: ihre Beobachtung leitet uns beim Rettungsgeschäfte.

J. J. Bruhier Abhandlung von der Ungewißheit der Kennzeichen des Todes rc. mit Anmerkungen und Zusätzen a. d. Franz. übersetzt von Janke. Leipzig und Koppenhagen, 1754. — Beispielsammlung, von mehr oder weniger glaubwürdigen Fällen.

J. P. Beinkmanns Beweis der Möglichkeit, daß einige Leute können lebendig begraben werden, nebst Anzeige, wie man dergleichen Vorfälle verhüten könne. Düsseldorf, 1772. 8. 14 Gr.

Das große Unglück einer zu frühzeitigen Beerdigung von C. F. Struve, Arzte zu Neustadt. Leipzig, 1785.

Ueber die Ungewißheit des Todes und das einzige untrügliche Mittel, das Leben=

digbegraben unmöglich zu machen (Leichenhäuser) von C. W. Hufeland. Weimar, 1791. 6 Gr. Wurde gelesen, ins Französische übersetzt, erregte große Sensation; aber noch lange nicht genug beherziget.

Patriotischer Wunsch für die Wiederbelebung der todscheinenden Menschen, damit niemand lebendig begraben werde. Von Adalbert Vinzenz Zarda. Prag, 1797. mit Kupf. gr. 8. S. 111. enthält einen Vorschlag zu einem Leichen und Rettungshause.

248.

Auf die Kenntniß von der Beschaffenheit des Scheintodes gründet sich die Behandlung der in diesen Zustand Gerathener, um das völlige Leben in ihnen wieder herzustellen. Mit welchem glücklichem Erfolge dieses geschehen könne, lehren unzählige Beispiele von Rettungen, die vielmehr beschämend sind, daß man an den meisten Orten noch so unbekannt mit der Kunst Scheintodte zu beleben ist, wo so äußerst selten die Herstellung eines Todtgeglaubten gelingt. Wie ermunternd sind diese Beispiele für den, dem Menschenwerth und Menschenleben etwas gilt. Der Gewinn

der Rettungsanstalten durch Vereinigung patriotischer Männer zur Wiederherstellung Verunglückter und Scheintodter dem Staate und der Menschheit leisten ist unschätzbar, und schon der Zahl der erhaltenen Leben nach, äußerst beträchtlich. Solche Rettungsgesellschaften wurden vorzüglich zu Amsterdam, Paris, London, Koppenhagen und Hamburg errichtet. Im Verfolg ihrer Bemühungen waren sie bisher fast alle so glücklich, wenigstens zwei Drittel, besonders von den im Wasser Verunglückten, zu retten. Die ausgebreiteste dieser menschenfreundlichen Gesellschaften ist die Königl. Gesellschaft der Humanität (The humane Society) zu London. Sie rettete seit ihrer Stiftung vom Jahre 1774—1796 Zwei Tausend Einhundert fünf und siebenzig Menschen. Mit ernstem Eifer für Menschenwohl verbreitete sie ihre Wohlthaten über ganz Britannien, veranlaßte verschiedene ähnliche Societäten im ganzen Reiche, ja sogar in den brittischen Colonien.

Der Fortgang der vortreflichen Hamburgischen Rettungsanstalten, deren glücklicher Erfolg fast mit jedem Jahre sich vermehrt, muß jedem patriotischen Teutschen erfreuen, der

nichts mehr bedauert, als daß sie in unserm Vaterlande immer noch die einzige ist.

Auch die Bemühungen, den Rettungsunterricht unter das Publikum zu verbreiten, haben den besten Erfolg gehabt, welcher uns in der Pflicht, menschliche Glückseligkeit auf diesem Wege zu befördern, auf das dringendste ermuntert.

Die Denkwürdigkeiten der Amsterdamer Rettungsgesellschaft Historie en Gedenkschriften van de Maatschappy tot Redding van Drenkelingen opgerecht binnen Amsterdam 1767. Amsterdam by de Erven P. Meyer en G. Warnars 1793., sind so viel ich weiß, nur stückweise ins Teutsche übersetzt, als das erste Stück von Jan Abraham Willink in Hamburg 1769, und das eilfte Stück von D. Daniel Collenbusch, Leipzig, 1797.

Geschichte und Nachrichten von der zu Amsterdam errichteten Gesellschaft zum Besten der Ertrunkenen. Strasburg, 1776.

Verhandlungen der Königl. Gesellschaft der Humanität zu London von 1774 — 1784. Aus dem Engl. übersetzt von C. A.

Struve. Erster Theil. Breslau, 1798. 1 Rthlr. Für jeden Arzt oder Nichtarzt interessant, vorzüglich für den erstern belehrend, für den letztern ermunternd.

Geschichte, und jetzige Einrichtung der Hamburgischen Rettungsanstalten für im Wasser verunglückter Menschen, von Johann Arnold Günther. Mit Kupf. Hamburg, 1794. 8. S. 86. Eine vortrefliche Schrift, der Beherzigung patriotischer Obrigkeiten und Aerzte höchst würdig.

Auch habe ich in meiner Schrift: Kunst, Scheintodte zu beleben; — einen Beitrag zur Geschichte der Rettungsanstalten geliefert.

249.

Das Leben Scheintodter und Verunglückter hängt an Augenblicken. Alles kommt auf die zeitige Hülfe an, um den Verunglückten sogleich aus der Gefahr zu entfernen. Der erste, der einen Verunglückten sieht, muß ihm ungesäumt beistehn.

250.

Die Hauptpunkte, worauf die Rettung

Scheintodter beruht, sind: Luft, Wärme, und eine schickliche Anwendung der Reizmittel.

1) Man bringe oder erhalte den Verunglückten in einer reinen Luft von gemäßigter Temperatur.

2) Man suche durch allmähliges stufenweises Erwärmen die innere Wärme des Körpers hervorzulocken. Man richtet sich nach der vorhandenen äußern Wärme des Körpers. Ist solche in einem sehr geringem Grade vorhanden oder gänzlich abwesend, so wird ein sehr geringer Grad der Wärme angewendet, zu welchem Ende bei Erfrornen das kalte Bad dient.

3) Man wende zweckmäßig Reizmittel an. Je weniger Leben an den Verunglückten zu spüren desto stärkere Reizmittel; je mehr sich Kennzeichen des noch vorhandenen oder wieder anfangenden Lebens zeigen, desto schwächere Reizmittel.

Unter die Mittel zur Erregung der Reizbarkeit gehören: das Reiben, das Besprengen des Gesichts mit kaltem Wasser, das Einblasen von gequetschtem Knoblauch, ꝛc. wovon bei den einzelnen Fällen mehr gesagt wird.

251.

Bei Behandlung Verunglückter sind folgende Regeln zu bemerken:

1) Man verhüte alles tumultuarische gewaltsame Verfahren, Zusammenlaufen vieler Menschen. Sechs bis sieben Personen sind zur Hülfe genug.

2) Die Hülfsmittel müssen nicht zu hastig, sondern ordentlich hinter einander, oder mit einander angewendet werden.

3) Ehe das Vermögen zu schlingen nicht wieder hergestellt ist, darf man dem Kranken weder Arznei noch Speisen einflößen.

4) Vorzügliche Aufmerksamkeit und Sorgfalt erfordert die Zeit des wieder anfangenden Lebens, sobald sich die ersten Lebenszeichen äußern. Dann ist das tumultuarische Verfahren, wodurch man die Belebung gleichsam erzwingen will, besonders der Gebrauch heftiger Reizmittel, starker Erschütterungen, Riechmittel, starker Geister, rc. besonders schädlich.

5) Man muß mit der Hülfe wenigstens fünf bis sechs Stunden fortfahren, auch dann noch zeigt sich das Leben zuweilen.

6) Die Hülfsmittel werden bei anfangendem

Wiederzusichkommen fortgesetzt, und nicht eher beseitiget, als bis das Leben völlig in Sicherheit ist. Zuweilen kommen nach dem ersten Erwachen wieder Rückfälle.

252.

Die Anwendung dieser Grundsätze wird durch folgende einzelne Fälle erläutert:

I. Behandlung dem Anschein nach Verstorbener.

Bei plötzlichen Todesfällen darf man am allerwenigsten annehmen, daß das Leben mit dem letzten Athemzuge entwichen sey. Nicht immer ist die vermeintliche Sterbestunde das wahre Lebensende. Die Achtung für die Menschheit erfordert in jedem Fall eine sorgfältige Behandlung.

1) Sterbende werden ungestört gelassen. §. 224. Die Kopfküssen dürfen nicht weggezogen werden.

2) Die scheinbare Leiche bleibt einige Stunden lang in einer ruhigen Lage, im Bette und in einer mäßigen Temperatur des Zimmers. Man sollte die Wärme noch durch Wärmpfannen erhalten.

3) Nachtheilig und das noch möglich vorhandene innere Leben vernichtend, ist das schnelle Wegnehmen der Betten, das Hinbringen der Leiche in ein kaltes Gemach, oder in den Keller.

4) So lange noch nicht die gewissen Kennzeichen der Fäulniß da sind, bleibt die Leiche im Winter in einem geheizten Zimmer, und wohlbedeckt, jedoch muß das Gesicht frei seyn; noch weniger dürfen die Kinnbacken mit Tüchern zusammen gebunden werden, welches auch die Möglichkeit des Athemholens hindert.

5) Sorgfältig bemerke man die ganze Zeit über bis zur anfangenden Fäulniß, ob sich Spuren des Lebens äußern §. 245. und überhaupt den ganzen Zustand eines solchen Menschen, besonders mit Rücksicht auf die vorhergehende Krankheit und auf die Art des Todes.

6) In Rücksicht der Beurtheilung des wirklichen Todes achte man auf die Entscheidung des Arztes, nicht auf die Meinung unwissender, abergläubischer einfältiger Leichenwäscherinnen oder Todtenweiber.

7) Wenn sich Zeichen des Lebens mehr oder weniger deutlich äußern, so suche man ungesäumt nach den angegebenen Grundsätzen §. 249.

das Wiederzusichkommen zu befördern, und wendet die folgenden bei Ertrunkenen nöthigen Rettungsmittel an.

II. Behandlung Ertrunkener.

1) Man ziehe einen solchen Menschen schnell und behutsam aus dem Wasser. Schädlich ist das Stürzen auf den Kopf und Rollen auf einem Fasse. Etwas Schütteln und mäßiges Bewegen ist jedoch gut.

2) Man reinigt Mund und Nase vom Schleim mit dem Finger, mit einem Lappen, oder mit einer in Oel getauchten Feder.

3) Bringt ihn eilends mit aufgerichtetem Kopfe in das nächste Haus, aber ja nicht ans Feuer, nicht in eine heiße Stube, nicht in die Zugluft.

4) Legt ihn schräge mit dem Oberleibe und mit dem Kopfe aufrecht, etwas auf die rechte Seite.

5) Zieht ihm geschwind die nassen Kleider aus, schneidet sie ihm herunter.

6) Trocknet ihn behutsam ab, aber hütet sich, ihn stark zu reiben. Das starke Reiben ist anfangs schädlich.

7) Bedeckt und wickelt ihn in warme trockene Kleider, oder in Decken, Betten, Tücher oder Heu, oder Stroh, (nur das Gesicht bleibt frei) schlägt ihm warme trockne oder in warmes Wasser getauchte Tücher um die Brust, um Leib und Füße. Die Tücher müssen immer von neuem erwärmet werden. (Man muß ihn nur nach und nach gelinde erwärmen.)

8) Besprengt und bestreicht das Gesicht und die Schläfe, auch hintern Ohren mit Essig, Brandwein, Wein, oder mit irgend einem Spiritus.

9) Spritzt ihm etwas Brandwein oder lauwarme Milch, laues Wasser oder lauwarmen Essig in den Darm hinein, oder setzt ihm ein Klystier von lauwarmen Wasser und Salz. (Der Ertrunkene muß bei der Hülfe so wenig als möglich aufgedeckt werden.)

10) Sobald man fühlt, daß sich das Herz zu bewegen anfängt, reibt man den Leib, besonders Hände und Füße, das Rückgrad hinunter, und die Herzgrube mit warmen trocknen Tüchern oder mit Flanell, oder mit Bürsten in Oel getaucht. Das Peitschen mit Brennesseln ist sehr heilsam, es bringt das stockende Blut in

Bewegung. Man muß behutsam, besonders anfangs nicht zu stark und zu scharf reiben. Es ist gut, wenn man den Ertrunkenen dabei in ein lauwarmes Bad oder Fußbad setzt, welches man durch Zugießen in der Wärme erhält. So bald man ihn aus dem Bade nimmt, muß man ihn warm einwickeln.

11) Erwacht der Ertrunkene, so fahre man dennoch fort mit gelindem Reiben und Erwärmen.

12) Kann er schlingen, (aber nicht eher) so flößt man ihn nach und nach und nicht viel auf einmal, etwas Thee ein, mit Essig, Brandtwein oder Wein vermischt, giebt ihm Warmbier, oder warme Suppe, setzt Klystiere von Haberschleim und Milch. Ist ein Mensch im Winter ertrunken und dabei erfroren, so behandelt man ihn wie einen Erfrornen.

Auch für Nichtärzte lesenswerth ist: Sam. Gottl. Vogels Untersuchung der Ursachen, welche die Wiederherstellung Ertrunkener so selten machen. Hamburg, 1791. kl. 8. 12 Gr. S. 178.

III. Behandlung Erhänkter und Erwürgter.*)

1) Schnelles und behutsames Ablösen vom Strick, damit er nicht zu stark auf die Erde falle.

2) Ungesäumtes Ablösen des Stricks und aller drückenden Kleidungsstücke.

3) Besprengen und Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser und Essig. Man wehet ihm Luft zu.

4) Man schlägt ihm Tücher in warmen Essig, Brandtwein oder Leinöl getaucht um den Hals.

Uebrigens verfährt man, wie bei Ertrunkenen.

IV. Behandlung Erstickter von Kohlendampf und andern Dünsten.

Die Beispiele von Erstickungen durch die schädlichen luftverderblichen Dünste von Kohlen, Metalldämpfe, Dünste von gährendem Bier,

*) Es ist ein schädliches Vorurtheil, daß es entehrend sey, einen Erhänkten abzuschneiden. In unsern Zeiten haben Männer aus den ersten Ständen diese ehrenvolle That verrichtet.

Most oder Essig, von Flachsdampf, von feuchtem Holze, Torf, Steinkohlen, besonders in verschlossenen Gemächern, Höhlen und Gruben sind nicht selten. Die daher entstehenden Zufälle sind: Betäubung, Kopfschmerz, Schwindel, Schlafsucht, Ohnmacht, Erstickung, Konvulsionen, Erstarrung des ganzen Körpers, Leblosigkeit.

1) Man öfnet augenblicklich Thür und Fenster; bringt den Verunglückten aus den Dünsten in die freie Luft, oder in eine nicht dumpfigte Stube.

2) Bringt ihn in eine aufrechte halb sitzende Lage. Man bindet ihn auf einen Stuhl fest.

3) Man besprengt oder begießt das Gesicht und die Herzgrube mit kaltem Wasser: man sprützt ein Glas kaltes Wasser nach dem andern, indem man es herum schwenkt, aus einer Entfernung ins Gesicht und auf die Herzgrube. Man bedient sich auch dazu einer Spritze. Nach jedesmaligen Bespritzen reibt man ihn mit sanften Bürsten in Oel getaucht. Man läßt darauf den Kranken gut eingehüllt einige Minuten ruhn. (Das darauf erfolgende Zittern am ganzen Leibe, oder

Erbrechen einer schwarzen Materie ist ein Lebenszeichen.)

Uebrigens verfährt man wie bei Ertrunkenen.

Um einen Erstickten in einem verschlossenen Gemach oder Keller zu retten, so nehme man einen in Essig getauchten Schwamm in den Mund, behänge sich mit kalten Wasser durchnäßten Tüchern, trinke zuvor etwas Wein. Ist es eine Grube oder Höhle, so bindet man dem, der hinabsteigt, ein doppeltes Seil um den Leib, welches man unter den Achseln durchzieht, giebt ihm auch ein besondres Seil in die Hand, womit er ein Zeichen von sich geben kann.

Man reinigt die Luft zuvor an einem solchen Orte, indem man Schießpulver darin abbrennen läßt, hineinschießt, an der Oefnung des Behältnisses ein Strohfeuer anmacht. Man gießt eiskaltes Wasser Eimerweise hinein. Ingleichen man löscht ein paar Scheffel ungelöschten Kalk mit hinlänglichem Wasser, das man mit noch mehr verdünnet, gießt es nach und nach in die Grube Eimerweise hinein, und rührt zum öftern die in der Grube befindliche schlammigte Feuchtigkeit mit langen Stangen oder Haken auf. So lange

ein Licht, das man bis auf den Boden der Grube hinabläßt, darinnen auslöscht, darf man nicht hineinsteigen.

V. Behandlung vom Blitz Getroffener.

1) Man entferne den Betäubten schnell aus dem dunstvollen Zimmer; oder öfne Thür und Fenster.

2) Besprengt ihn mit kaltem Wasser oder Weinessig im Gesicht und auf der Herzgrube, wie bei Erstickten n. 3.

3) Man schlägt ihm in kaltes Wasser getauchte Tücher um den Kopf.

4) Als ein vorzügliches Mittel wird das Erdbad empfohlen. Der Verunglückte wird nackend in schräger Lage in eine Grube gelegt, so daß daß der Kopf etwas höher liegt, und außer dem Gesichte eine Hand hoch mit lockerer Erde bedeckt. Man muß aber das Erdbad mehrere Stunden anwenden, bis der Mensch wieder zum Leben kommt.

VI. Behandlung Erfrorner.

Bei Erfrornen würde die Anwendung der

Wärme tödtlich seyn. Man muß sie nach und nach, wie die erfrornen Aepfel aufthauen.

1) Man behält den Erfrornen entweder im Freien, oder in einer kalten Stube.

2) Man scharrt ihn in Schnee ein, bedeckt ihn mit Schnee, so daß der Kopf frei bleibt, oder setzt ihn in ein kaltes Bad, worein man ganze Stücken Eis thut; schlägt ihm in kaltes Wasser getauchte Säcke oder Tücher um den Leib und um den Kopf, bis daß er warm wird, und die Glieder sich beugen lassen.

3) Die zusammengedrückten Kinnbacken werden, jedoch nicht zu stark, mit Schnee und Eis gerieben.

4) Man reibt auch den ganzen Leib, besonders Hände und Füße, das Rückgrad herunter mit Schnee oder Eis, oder mit in kaltes Wasser getauchten Tüchern.

Erst nachdem durch dieses vorhergehende Verfahren die natürliche Wärme des Körpers wiederkehrt, findet die bei Ertrunkenen gewöhnliche Behandlung statt.

VII. Behandlung Lebloser durch einen Fall.

1) Man schlägt ihnen in kaltes Wasser getauchte Tücher um den Kopf.

2) Besprengt das Gesicht mit kaltem Wasser.

3) Bespritzt oder begießt die Herzgrube mit kaltem Wasser, wie bei Erstickten n. 3.

4) Die verletzten Theile werden mit Essig oder Wein gebähet.

253.

Außer dem Scheintode giebt es noch verschiedene andre Arten des Verunglückens, wo die Rettung des menschlichen Lebens allein von der schleunigen Hülfe abhängt.

I. Schlagflüsse.

Es soll hier bloß diejenige Behandlung erwähnt werden, welche vor der Ankunft des Arztes anzuwenden ist.

1) Man löse sogleich alle drückende Kleidungsstücke.

2) Der Kranke wird in eine aufgerichtete mit dem Kopfe etwas erhöhte Lage gebracht.

3) Man öfnet die Fenster, jedoch ohne Zugluft zu erregen.

4) Man macht Umschläge von warmen Wein auf die Herzgrube.

II. Vergiftung.

Alles was in einer sehr geringen Quantität tödtliche Wirkungen hervorbringt, verdient den Namen eines Giftes. Es giebt mineralische, vegetabilische und animalische Gifte. Es dient zur Lebenserhaltung sie kennen zu lernen.

a. mineralische Gifte: Arsenik, Quecksilberbereitungen, Spießglasbereitungen, Kupfer, Blei, ungelöschter Kalk, Scheidewasser.

Die Gifte des Mineralreichs von J. G. Puihn. Bayreuth, 1796. gr. 8. 16 Gr.

b. vegetabilische Gifte: Bella-donna (Atropa bella donna), Bilsenkraut (Hyoscyamus niger), Bittersüß (Solanum dulcamara), Eisenhüttgen (Aconitum napellus), Kellerhals (Daphne mezereum), Lolch (Lolium temulentum), Schierling (Cicuta), Stechapfel (Datura stramonium), Wolfsmilch (Euphorbia), Zeitlose (Colchicum autumnale).*) Ferner gehören unter diese

*) Zur nöthigen Kenntniß der Pflanzengifte verdient empfohlen zu werden: Die deutschen Giftpflan-

Klasse die giftigen Schwämme und Pilze (Champignons),*) die sich durch größere Porosität, eine lebhaftere Farbe, und durch eine Menge auf ihnen befindliche Insekten auszeichnen.

c. animalische Gifte: darunter gehört das Wutgift von wütenden Thieren, besonders Hunden, Wölfen, Katzen; — auch das Fleisch kranker Thiere, die an einer wirklichen Seuche gefallen sind.

Das fürchterlichste Gift ist der Arsenik, (Operment, Rauschgelb, Kobold, Fliegenstein, Ratzenpulver); er tödtet oder hinterläßt die traurigsten Wirkungen unter folgenden Zufällen: Schauder, Aengst-

---

zen von Joh. S. Halle. Dritte Auflage mit 16 ausgemahlten Kupfern. Berlin, 1794. 3 Rthlr. Auch gehört hierher J. H. A. Dunkers Beschreibung und Abbildung der vorzüglichsten deutschen Giftpflanzen, zur Warnung und Belehrung für jedermann. In 2 Heften. Brandenburg, 1797. 1 Rthlr.

*) Die giftigen und eßbaren Schwämme Deutschlands mit den ähnlichen ungenießbaren gemeinnützig beschrieben und nach der Natur gemahlt, von M. T. C. Ellrodt. Erstes Heft. Bayreuth, 1797. 12 Gr.

lichkeit, Zittern der Glieder, fruchtloses Würgen, Erbrechen, Brennen im Halse, zunehmendes Fieber, Angst, Durst, Schmerz, Zurückhaltung des Harns, des Stuhls, Schneiden in Gedärmen, Aufschwellen des Gesichts, betäubende Bewußtlosigkeit, Tod. Der Tod erfolgt oft nach wenigen Stunden oder Tagen; zuweilen bleibt eine fürchterliche Auszehrung und Lungensucht zurück, die noch weit schlimmer, als der Tod selbst ist. Dieß sollte uns aufmerksam machen, sorgfältiger in der Aufbewahrung dieses Gifts zu seyn, sollte uns warnen gegen den Gebrauch des Fliegenwassers und Ratzenpulvers, an dessen Stelle man lieber solche Gifte nimmt, die für Menschen weniger schädlich und für die Thiere tödlich sind, oder wenigstens nicht durch die vergifteten Thiere den Menschen schaden können.*) Man bediene sich gegen Ratten und Mäuse lieber der Krähenaugen, oder des gestoßenen Glases.

*) Ein Beispiel davon erzählt Hufeland, Kunst das menschliche Leben rc. Jena, 1797. S. 418. Auch für Nichtärzte wichtig ist Sam. Hahnemann, Ueber die Arsenikvergiftung, ihre Hülfe und gerichtliche Ausmittelung. Leipz. 1786. 8. S. 276.

Eins der tödtlichsten Gifte ist das **Blei**; es erregt nur in großer Menge genommen plötzliche Zufälle, die der Vergiftung von Arsenik gleichkommen; allein desto heimtückischer wirkt es in kleinen Gaben, eine fürchterliche Auszehrung, Lähmung der Arme und Füße, gänzliche Vertrocknung des Körpers. Außerdem erfolgen heftige Kolikschmerzen, Trockenheit des Mundes und Schlundes, hartnäckige Leibesverstopfung.

Die Veranlassung auf diese Art vergiftet zu werden geschieht durch Speisen, welche in bleiernen oder schlecht verzinnten Gefäßen, bereitet oder aufbewahrt werden, folglich Bleigift auflösen. Am meisten thun dieß die Säuren, Eßig, saure Weine, rc. Dahin gehört auch das schlecht glasurte und schlecht gebrannte Töpfergeschirr, da bekanntlich die Glätte Bleitheile enthält. *)

Unter die bleiigten Bereitungen gehören Blei-

---

*) Die Bleiglasur des irdenen Küchengeschirrs als eine Hauptquelle vieler Krankheiten vom Hofrath G. A. Ebell. Mit Kupf. Hanover, 1794. 2 Rthlr. — Piepenbeing über die Schädlichkeit der Bleiglasur gewöhnlichen Töpferwaaren. Lemgo, 1794. 8. 2 Gr.

weis, Schieferweiß, Bleizucker, Bleiglätte (Silberglätte) Mennige.

Auch außerdem hat das Blei schädliche Wirkungen, sein Gift wird von den einsaugenden Gefäßen in den Körper gebracht, und kann schlimme Zufälle verursachen; es zerstört auch die Haut. Daher der große Nachtheil der Schminke, besonders der weißen.

Zur Entdeckung des Bleigifts dient die Hahnemannische Weinprobe.

Die Vergiftung durch Kupferkalk oder Grünspan geschieht durch schlecht verzinnte Kochgeschirre, zumal wenn die darin bereiteten oder aufbewahrten Speisen Säuren enthalten.

Das Kupfergist verräth sich durch seinen schrumpfend sauren Geschmack, den der Patient bei dem von selbst erfolgten Ausbrechen der genossenen Speisen empfindet.

Die Veranlassung zur Vergiftung durch Pflanzengifte ist nicht selten wegen Verwechselung der eßbaren mit den giftigen Kräutern, besonders in Rücksicht der Schwämme und Pilze. Wie viele traurige Fälle eines solchen Unglücks ereignen sich aus Unwissenheit. Am besten ist es daher, nichts zu essen, was man nicht kennt.

Unter den Pflanzengiften wirken einige durch ihre scharfen Theile, andere betäubend. Die erstern verursachen schon im Munde ein Brennen, übrigens gleicht ihre Wirkung den mineralischen Giften. Darunter gehören Fingerhut, Herbstzeitlose, Küchenschelle, Hahnenfuß, Kellerhals, Eisenhüttlein. Die betäubenden (narkotischen) Gifte verursachen Schwindel, dumpfen Kopfschmerz, Doppelsehen, Schlafsucht, Verlust der Sinnen und des Verstandes. Aeusserlich wirken manche darunter schon durch ihre starken Ausdünstungen Kopfschmerz, Schwindel, Schlafsucht, wie der Taxus, unter dessen Schatten zu liegen gefährlich ist. Unter diese betäubenden Gifte gehören: Mohn (Opium), Stechapfel, schwarz Bilsenkraut oder Saamen, Nachtschatten, Schierling.

Rettungsmittel bei Vergiftungen.

Nur die schleunigste Hülfe läßt das meiste erwarten; je unmittelbarer sie gleich nach geschehener Vergiftung angewendet wird, desto mehr ist Hoffnung dem Tode zu entgehen.

Gut ists, wenn man das verschluckte Gift

kennt, weil sich dann um so eher die passendsten Hülfsmittel wählen lassen, die dem Gifte gerade entgegengesetzt sind. Man entdeckt die Art des Gifts aus den Ueberbleibseln des empfangenen Giftes, oder der genossenen Speisen; aus dem Berichte des Kranken und der Anwesenden; aus den Zufällen. Ferner untersucht man die Menge des genommenen Gifts.

Allgemeine Hülfsmittel.

1) Gleich unmittelbar auf das genommene Gift sucht man ein Brechen zu erregen. Man fährt mit dem Finger oder mit einer in Oel getauchten Feder in den Hals, giebt öfters hinter einander warmes Wasser mit ungesalzener Butter zu trinken.

Wenn das Gift schon einige Stunden in dem Körper ist, oder wenn ohnedem schon heftiges Erbrechen vorhanden, so darf man kein Brechen erregen; (jedoch darf man ein mäßiges Erbrechen, wodurch das Gift ausgeleert wird, nicht stören, muß es vielmehr befördern). In diesem Fall wendet man das folgende Mittel an:

2) Man lasse den Kranken in einer großen Menge soviel als er nur vermag Milch trinken, und alle Viertelstunden eine halbe Tasse Oel neh-

men, es sei Baumöl, Leinöl, Mandelöl. Damit fährt man mehrere Stunden unaufhörlich fort, bis der Arzt kommt. Wird das Gift durch Erbrechen ausgeleert, desto besser.

Im Fall keine Milch vorhanden giebt man Honigwasser, oder Haferschleim, oder Gerstenschleim, oder wenigstens Wasser in der größt möglichsten Menge, soviel nur der Kranke hinunter schlingen kann, und darauf Oel auf die beschriebene Art.

Hülfsmittel wenn man das Gift kennt.

1) Ist es Arsenik oder sonst ein Mineralgift: so wird die Milch und Oel besonders wirksam seyn.*)

Außerdem kann man auch schleunig Seife in Wasser auflösen, z. B. ein Pfund Seife in vier Pfunden Wasser.**)

*) Hufeland (Journ. d. pract. Arzneyk. V. B. 1 St. S. 178.) giebt bei Arsenikvergiftung zugleich das auflösliche Weinsteinöl bei Erwachsenen zu 60 Tropfen alle Viertelstunden.

**) Man schäbt die Seife mit einem Messer klein, schüttet sie in einen Topf, der acht Pfund hält, gießt

2) Gegen die betäubenden Pflanzengifte dienen gleich auf der Stelle Brechmittel, oder doch Butterwasser und Oel; wenn sich aber schon ihre betäubenden Wirkungen zeigen, die Erstarrung, Kälte, hervortretende Augen wie bei Ersticktten: so dient sehr starker Kaffe in Menge getrunken.

Leute, die Bleydünste einschlucken, z. E. Töpfer und Bleyarbeiter, müssen des Morgens oder auch sonst oft Speck mit schwarzem Brodte, fettes Fleisch, viel Oel, Sallat, Butterbrod, fette Suppen, Milch, worin Speck gekocht u. dgl. genießen, und den Brandwein meiden.

III. Mittel beim Verschlucken fremder Körper.

Dahin gehören: Glaskugeln, Schrot, Bohnen, Münzen, Glasspitzen, Knochenspitzen, Nägel, Steinpulver, Gräten, Nadeln, 2c.

---

das Wasser kochend auf die Seife, quirlet beides untereinander, läßt es zwei Minuten lang aufkochen, quirlt nochmals, davon giebt man dem Kranken Tassenweise mit etwas Zucker im Mund, kaum so warm als Thee, — Erwachsenen alle 3—4 Minuten eine Tasse, Kindern halb so viel.

1) Bei stumpfen Körpern dient; dicker Mehlbrei, oder Kartoffelbrei, oder Sauerkraut, alles in Menge genossen.

2) Bei spitzigen Körpern: Essig, oder Oel, besonders Mandelöl in Menge.

IV. Hülfsmittel bei der Gefahr des Erstickens an verschluckten Körpern.

1) Man klopft auf den Rücken.

2) Man läßt Dämpfe von warmen Wasser oder Milch in den Mund gehen.

3) Man kützelt den Schlund mit den Finger oder mit einer Feder in Oel getaucht.

4) Man läßt in Menge Haferschleim, Milch oder Oel trinken.

Gegen die Krämpfe dient ein erweichender Umschlag von Malven und Leinsaamen, oder von Kamillenblüthen um den Hals.

V. Hülfsmittel beim Verbrennen und Brandschäden.

1) Die durch diesen Zufall Betäubte und Leblosscheinende, werden, um sie wieder zu sich zu bringen, wie Erstickte behandelt.

2) Hat einer sich am ganzen Leibe verbrannt, so setzt man ihn in ein kaltes Bad von Wasser und Milch; macht ihm Umschläge um den ganzen Leib mittelst in kaltes Wasser oder in Milch getauchter Tücher; übrigens werden diejenigen Mittel über den ganzen Leib angewendet, die nun bei den Brandschäden angegeben sind.

3) Hat jemand sich an einzelnen Theilen des Körpers verbrannt oder verbrüht, so bestreicht man den verbrannten Theil mit Dinte oder mit Weinessig und Butter, vorzüglich dienen Umschläge von rohen und geschabten Kartoffeln, die man so oft von neuem auflegt, als sie warm werden.

4) Die Brandblase wird behutsam aufgestochen, die Haut darf nicht aufgeschnitten werden, weil sonst mehr Schmerz entsteht.

VI. Verletzte vom Bisse toller Hunde.

Das Unglück von einem tollen Hunde gebissen zu werden ist um so schrecklicher, je weniger man im Anfange die Gefahr merkt, da die schreckliche Krankheit zuweilen erst nach vielen Wochen oder Monaten ausbricht, indeß der Gebissene nichts empfindet, oft unbesorgt ist. Eine Menge Vorurtheile und Aberglauben machen ihn noch sicherer, so daß er die Hülfe des Arztes versäumt.*)

Alles kommt auf die zeitige Hülfe an, um der schrecklichen vom tollen Hundsbiß entstehenden leider selten heilbaren Krankheit vorzubauen.

Die Zufälle der sogenannten Wasserscheu sind: die schon zugeheilte Wunde fängt an von neuem zu schmerzen; es entstehen Schmerzen im Halse, schrecklicher Durst, ohne trinken zu können, Erstickung; Zittern am ganzen Leibe sobald man dem Kranken etwas Flüßiges nahe bringt, Unerträglichkeit des Lichts; der Kranke bekommt fürchterliche Zuckungen, beißt um sich und verfällt in Raserey; er stirbt nach einigen jammervollen Tagen.

Man verlasse solche arme Menschen nicht; behandle sie nicht mit Gewalt. Nur ihr Biß ist ansteckend. Auch dann ist noch Hülfe möglich. Ihre Kleider, Betten, Wäsche, die sie während der Krankheit gebraucht haben, muß man sorgfältig reinigen, oder besser, verbrennen.

Hülfsmittel, welche bis zur Ankunft des Arztes anzuwenden sind.

Niemand, den ein toller Hund gebissen hat, ist sicher vor der Wasserscheu, sollte ihn auch der Hund bloß geleckt haben.

---

*) S. Gesundheitswohl und Volksvorurtheile B. II. S. 60—74. Volksvorurtheile im Betref toller Hunde.

Die vorzüglichste, vielleicht einzige Hülfe, läßt sich von äußerlichen Mitteln erwarten, welche die Einsaugung des mit dem Speichel vermischten Wutgiftes verhüten.

1) Unverzüglich wasche man die Wunde mit Salzwasser aus, im Nothfall mit Urin, oder mit lauwarmen Wasser, worein man viel Holzasche gerührt hat. Man fährt damit Stunden lang fort, bis der Doktor kommt.

2) Die Wunde muß offen bleiben, und viele Wochen lang in Eiterung erhalten werden.

3. Den gebissenen Menschen sucht man durch Zureden zu beruhigen; Furcht ist schädlich. Er muß sich vor Affecten, oder Erhitzung und Erkältung hüten, Gemüse und Milchspeisen essen, viel Milch, Mohnmilch, Molken oder Buttermilch trinken. Brandtwein, starkes Bier und alle hitzige Getränke sind ihm schädlich.

Der Degen oder das Eisen, womit man einen tollen Hund getödtet hat, muß vergraben oder ausgeglüht werden.

Das von einem tollen Hunde gebissene Vieh muß man, wenn die Wuth ausbricht, todtschlagen, tief in die Erde vergraben, die Krippen verbrennen, und die Ketten ausglühen.

Der tolle Hund muß, ohne daß man ihn

mit den Händen berührt, tief verscharrt, mit Steinen oder ungelöschten Kalk bedeckt werden. Man reinige alles, was sein Geifer beschmutzt haben kann.*)

Das beste wäre, die Wuth unter den Hunden selbst auszurotten, oder zu vermindern. Man halte keine unnützen Hunde; sorge dafür, daß der Hund genug zu fressen und immer reines Wasser, besonders in hinlänglicher Menge zu saufen bekommt, daß er kein faules stinkendes Blut, Fleisch, Fett, oder sonst unreinliches Futter erhält, daß er reinlich gehalten wird, oft ins Wasser kommt, im Winter vor der strengen Kälte verwahrt, aber nicht unter den heissen Ofen oder in der Sonne liegt. Das Martern und unnütze Necken der Hunde ist diesen Thieren nachtheilig, und veranlaßt bei ihnen Krankheiten.

Man traue keinem fremden Hunde. Besser ists, einen kranken Hund todt schlagen, als viele Menschen in Lebensgefahr bringen.

Kennzeichen eines tollen Hundes: Der Hund wird auf einmal träge, beißig, will nicht sauffen, kennt seinen Herrn nicht, fällt

---

*) Von der Tollheit, Wasserscheu oder Hundeswuth. Ein Buch für Jedermann von Sam. Gotth. Crusius, Leipzig, 1795. 6 Gr.

alles an, was ihm in Weg kommt, läuft aus dem Hause, läuft die Kreuz und die Quere mit gesenktem Kopfe, die Zunge ist blaulicht, hängt ihm zum Halse heraus, die Augen sind roth, triefend und starr, das Maul hat er voll zähen Schleim, Ohren und Schwanz hängen herab, die Haare stehen struppicht und verwildert empor, er sucht dunkle Oerter, beißt was ihm vorkommt, die andern Hunde laufen vor ihm.

Unter diesen Kennzeichen kann das mangelnde Fressen und Saufen fehlen, da tolle Hunde sogar über Flüsse schwammen. *)

VII. Vom Verhalten bei Gewittern.

Dieses Verhalten beruht auf unserer Kenntniß von der elektrischen Materie, besonder auf die Beobachtung der leitenden und nicht leitenden Körper.

1) Bei einem nahen Gewitter bleibe man in der Mitte des Zimmers, und halte sich von allem Metall entfernt. Auch ist es nicht gut, viel Metall an sich zu haben, wenig Metall, Knöpfe, etwas Münzen, Uhr, u. dgl. schadet nichts. Es ist besser die Thüre oder ein Fenster offen

*) Ganz besondere Beherzigung verdient folgende Schrift: Abhandlung über das Entstehen, die Ursachen und die Heilungsart der Hundeswuth, von P. F. Roserus. 2. Aufl. Stettin, 1797. 8. S. 97.

zu haben, weil man sonst im verschlossenen Raum beim Einschlagen vom Dampfe erstickt werden kann.

2) Auf der Straße halte man sich in der Mitten, gehe nicht an die Häuser, hüte sich dem Strome einer vom Dache herabgiessenden Renne zu nahe zu treten, weil diese einen Leiter für den Blitz abgiebt.

3) In der Kirche entferne man sich von der Seite, wo der Thurm steht, oder von der Orgel.

4) Auf dem Felde trete man ja nicht unter einen Baum, gehe nicht an einen Teich oder Sumpf, oder sonst an ein Wasser. Ist das Gewitter sehr nahe, so ist das starke Laufen, Reiten, Fahren nicht dienlich. Man steigt vom Pferde, und hält sich in einer Entfernung vom Pferde, oder vom Wagen, wenigstens muß man auf den Wagen ganz frei sitzen und sich nirgends anlegen.

Die wohlthätige Erfindung der Blitzableiter darf hierbei nicht vergessen werden. *)

---

*) Verhaltungsregeln bei nahen Donnerwettern, zum Unterricht für Unkundige. Dritte Auflage. Gotha, 1778. 8. S. 89. Anzeige der nothwendigsten Verhaltungsregeln bei nahen Gewittern. Görlitz, bei Anton. 1798. 2 Gr. Verdienet alle Empfehlung — vorzüglich: J. A. Reimarus neue Bemerkungen vom Blitze, dessen Bahn, Wirkung, sichere und bequeme

Zur Nachweisung für dieses Kapitel gehören folgende, auch für Nichtärzte brauchbare, Schriften den Rettungsunterricht betreffend:

Anzeige der Rettungsmittel bei Leblosen, und in plötzliche Lebensgefahr Gerathenen, nach des H. Arch. Henslers Plan ausgearbeitet von Scherf. Leipzig, 1794. 8. 10 Gr.

Kurzgefaßte Methode alle Arten von Scheintodten wieder zu beleben, und der allergrausamsten Mordthat Lebendige in das Grab zu legen, vorzubeugen — bekannt gemacht von einem reisenden Deutschen. (Graf Berchtold). Wien, 1790. Enthält ein reichhaltiges Verzeichniß von Schriften über die Rettung Scheintodter.

Alphabetisches Taschenbuch der hauptsächlichsten Rettungsmittel für todtscheinende und in plötzliche Lebensgefahr gerathene Menschen, zum allgemeinen Wohl von Adalbert Vinzenz Zarda. Prag, 1796.

Ableitung, mit 9 Kupf. gr. 8. Hamburg, 1794. 1 Rthlr. 16 G.

D. C. R. W. Wiedemanns Anweisung zur Rettung der Ertrunkenen, Erstickten, Erhängten, vom Blitze Erschlagenen, Erfrornen und Vergifteten. Braunschweig, 1797. 10 Gr.

Es sey mir erlaubt, noch hinzuzufügen: meinen Versuch über die Kunst Scheintodte zu beleben. Hannover, 1797. 8. 8 Gr. wovon der praktische Theil auch für Nichtärzte gehört. Ferner meine Tabellen:

Noth= und Hülfstafel für Ertrunkene, Erfrorne, Erhängte nebst dem Hülfsmittel für todtscheinende neugeborne Kinder. Görlitz, 1798. Achte ganz umgearbeitete Auflage.

Noth= und Hülfstafeln vom tollen Hundsbiß, von Giften, vom Verschlucken (enthält auch zugleich die Abbildung eines tollen Hundes). Görlitz, 1797. Vierte verbesserte Auflage. — Beide Tabellen erhält man in Görlitz beim Verfasser und in der Antonschen Buchhandlung, auch in Hannover bei den Gebr. Hahn. Pr. jede Tabelle 1 Gr. 30 St. 1 Rthlr.

Sechzehntes Kapitel.

Einige Vorsichtigkeitsregeln zur Verhütung der gewöhnlichsten Lebensgefahren.

252.

Man kann sich nicht immer gegen vorhandene Lebensgefahren schützen, wohl aber die Veranlassungen zu künftigen verhüten. Man kann sich eine Festigkeit und Vollkommenheit geben, um den Gefahren zu widerstehen, wobei selbst manche Zufälle, die für andere höchst gefährlich sind, ihren schädlichen Einfluß auf uns verlieren. Es ist wichtig, diese Mittel kennen zu lernen.

1) Man erwerbe sich Kenntnisse von der Natur der Dinge, die um uns her sind. Unwissenheit ist die Ursache sehr vieler Gefahren, die den Menschen treffen, die Unbekanntschaft der Mittel ihnen zu entgehn. Die Kenntniß der Naturerscheinungen bewahrt uns gegen die unnütze Furcht und lehrt uns die Mittel ihren schädlichen Wirkungen auszuweichen; sie lehrt uns z. B. das Verhalten bei Donnerwettern, lehrt uns den Blitz leiten. Die Kenntniß der Naturprodukte lehrt uns Gifte von Nahrungsmitteln unterscheiden; wir fliehn die erstern und lernen selbst von

der Natur die Gegenmittel um unser Leben zu retten. Wie wohlthätig ist die Kenntniß der verschiedenen Luftarten; sie lehrt uns die Verbesserungsmittel der Luft, die Rettungsmittel in den Lebensgefahren worin uns jene versetzen. Durch Kenntnisse überhaupt können wir uns aus mancher Verlegenheit retten; wenn man eine Menge Beispiele in Reisebeschreibungen findet. Beweis genug, wie nützlich uns diese Kenntnisse sind, und daß wir uns derselben nicht genug erwerben können!

2) Man sei aufmerksam auf sich und alles, was nm uns her vorgeht. Die Aufmerksamkeit auf unsere Gesundheit besonders auf die Dinge, die uns schädlich seyn können, sichert unser Leben. Wer behutsam geht, fällt nicht leicht. Nur muß diese Aufmerksamkeit nicht in ängstliche Zaghaftigkeit ausarten, die uns der Gefahr am ersten Preiß giebt. Sie gründet sich auf Kenntnisse der Natur, Kenntnisse der Welt und Menschen, ferner der Pflichten gegen unser Leben und Gesundheit und endlich auf die Kenntniß und Beobachtung unserer eigenen Natur. Diese Aufmerksamkeit bewahrt uns gegen die Ueberraschung des Uebels, welche allemal am gefährlichsten ist.

3) Man verschaffe seinem Körper durch Ue-

bung eine Gewandheit, Festigkeit und Stärke, um den Gefahren zu entgehen, und sich in den schlimmsten Fällen zu retten. Der Glückliche, der dieses Talent in einer gewissen Vollkommenheit erworben hat, besitzt gleichsam die Kunst sich fest zu machen. Er ertrinkt nicht, denn er kann schwimmen; bei Feuersgefahren wird er sich durch einen Sprung retten, den er mit größerer Sicherheit wagen kann, weil sein Körper gewand genug ist, und so rettet er sich in andern Fällen durch seine Stärke.

4) Hierher gehört die Uebung der Sinne, besonders des Gesichts und Gehörs, sie verschafft uns die Mittel, um die Gefahr vorauszusehen, ihr auszuweichen, und wenn sie vorhanden, ihr zu entgehen. §. 53.

5) Man suche seinen Körper abzuhärten, lerne von Jugend auf die Einflüsse und Luftveränderungen der Kälte und Hitze ertragen. Der Schwächliche zieht sich bei jeder Luftveränderung gefährliche Krankheiten zu, welche dem, der seinen Körper dagegen durch lebenswürige Gewohnheit verpanzert hat, nicht das geringste schaden.

6) Man suche seinem Geiste durch Bildung ine gewisse Festigkeit und Furchtlosigkeit zu ge-

ben. Uebungen dieser Art sollte man von Jugend auf anstellen, sich durch die Beispiele herzhafter und standhafter Menschen ermuntern; sich absichtlich an solche Gegenstände gewöhnen, die für viele Menschen etwas Fürchterliches haben, jedoch an sich und bei der nöthigen Vorsichtigkeit nicht schädlich sind §. 173. z. B. Finsterniß, Gewitter, ekelhafte furchtbare Thiere. Man übe sich in einer festen Fassung bei unvermutheten Ereignissen, hoffe im Unglück, fürchte im Glück.

Sowohl in physischer als moralischer Rücksicht kommt es bei Gefahren und widrigen Wirkungen auf die Empfänglichkeit an, die wir gegen ihre Eindrücke haben.*) Also Festigkeit des Geistes und Körpers ist der beste Panzer. Vieles ist nur für den Furchtsamen und Ungeübten Gefahr. Wer jene Festigkeit besitzt erliegt nur da, wo menschliche Kräfte nicht mehr ausreichen. Daß aber der Mensch viel kann, was tausenden unmöglich scheint, wenn er nur will, lehrt die Erfahrung.

*) Zur Erläuterung dient das Verhältniß der Ansteckungsfähigkeit gegen die Ansteckung §. 231. — oder gegen den Einfluß der Luft §. 77.

Zur Bücherkunde.

Regimen ſanitatis Salerni, ſive ſcholae Salernitanae de conſervanda bona valetudine praecepta, edidit, ſtudii medici Salernitani hiſtoria praemiſſa. I. C. G. Akermann. Stendal, 1790. 8. S. 178.

Lebensordnung für Geſunde und Kranke nach dem Latein. vom ſeel. Hofrath Richter, überſetzt und mit Zuſätzen aus der neueſten mediciniſchen Litteratur vermehrt von F. H. Weber. Heidelberg und Leipzig, 1786. 1 Alph. 8.

Vorleſungen für die mittlere Jugend über den menſchlichen Körper und die Mittel ihn geſund zu erhalten von Kr. F. Uden. Lübeck, 8. I — II. Th. 1785. S. 232., S. 144. III — IV. Th. 1786. 214. 196. 2 Rthlr. 4 Gr.

Mackenzie Geſchichte der Geſundheit und der Kunſt ſelbige zu erhalten, a. d. Engl. Altenburg, 1762. 16 Gr.

J. C. W. Junker Grundſätze der Volksarzneikunde. Zur bequemen Benutzung des mündlichen Vortrags. Halle, 1787. 8. 20 Gr.

Daignan Geſundheitslehre in Beziehung auf das kindliche und mannbare Alter a. d. Franz. Leipzig, 1788. 8. — Eine zweite Ueberſetzung unter dem Titel: Schilderungen der Veränderungen des menſchlichen Lebens, zwei Bände. Gera, 1789. 8. 1 Rthlr. 8 Gr.

Lehrbuch der Kenntniß des menſchlichen Körpers und der Diätetik von J. Stuve. Braunſchweig, 1790. 390 S. 8. 12 Gr.

Vollständiger Hausarzt von J. Ch. Fr. Scherf. I. B. Leipzig, 1791. 18 Gr.

Der Tod in Töpfen, zur Warnung für diejenigen, die gesund seyn wollen, oder von der verkehrten Sorge für die Gesundheit. Hildburgshausen, 1790. 14 Gr. Bekämpft die schädlichsten Vorurtheile, eine gute Schrift.

Medizinische Fastenpredigten, oder Vorlesungen über Körper- und Seelendiätetik von F. A. May. 2 Th. 8. Mannheim, 1793, 1794. 1 Rthlr. 20 G.

B. J. Reyland Handbuch zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit. I. Th. Lemgo, 1794. 1 Rthlr.

D. J. H. Jördens über die menschliche Natur, oder die Mittel ein hohes Alter zu erreichen, zur frühen Beherzigung junger Studirenden, und für Personen, die sich einer sitzenden Lebensart widmen. 2 B. mit illum. Kupf. gr. 8. Leipzig, 1797. 3 Rthlr.

B. C. W. Hufeland Kunst das menschliche Leben zu verlängern 2 B. 8. Jena, 1798. Handausg. 16 Gr. Bedarf keiner Anpreisung als anerkanntes Meisterwerk.

Auch Nichtärzten verdient zur Erläuterung der wichtigsten diätetischen Gegenstände K. Sprengels Handbuch der Pathologie. Erster Theil. Leipzig, 1795. empfohlen zu werden. Die Aetiologie §. 706—878.

Vermischte Schriften.

Gemeinnützige Aufsätze zur Beförderung der Gesundheit des Wohlseyns und vernünftiger Aufklärung von C. W. Hufeland. Erster Band. Leipzig, 1794. 18 Gr.

Freund der Gesundheit von Sam. Hahnemann. 1 B. 1. Heft mit 1 Kpf. Frankf. a. M. 1792. 6 Gr. 2tes Heft 1794. 6 G.

J. A. Unzers medicinisches Handbuch von neuem ausgearbeitet. Leipz. 94. gr. 8. 3 R. 12 Gr.

E. G. Baldinger Arzneien wider die medicinischen Vorurtheile. Th. 1. 2. 8. Langensalze. 765. 66. Neue Arzneien 2 B. 8. ebendas. 769.

Weikardt Toilettenlektüre für Damen und Herren in Rücksicht auf die Gesundheit. 2 Th. Frankf. a. M. 1797. 1 Rthlr. 12 Gr. Enthält vorzüglich die diätetischen Aufsätze aus des Verf. verm. Schriften, und überall Accommodation der Diätetik nach der Brownschen Lehre.

Miscellanien für Freunde der Heilkunde von C. A. Struve. I. B. Breslau, 1796. 12 Gr. II. 1797. 14 Gr.

Dessen Gesundheitswohl und Volksvorurtheile. I. Bd. Breslau, 1797 16 Gr. II. Bd. 1798.

Dessen Krankenbuch über die Erhaltung des menschlichen Lebens, Verhütung und zweckmäßige Behandlung der Krankheiten. Breslau, I. Th. 1798. 1 Rthlr. 8 Gr.

Journale und periodische Schriften.

Der Arzt von J. A. Unzer. 6 B. 8. Hamburg, 1770.

R. B. C. Graumanns diätetisches Wochenblatt für alle Stände. Th. 1. 2. 3. 8. Rostock. 1781 ff

Der unterhaltende Arzt über Gesundheitspflege,

Schönheit, Medicinalwesen, Religion und Sitten von J. C. L. Tode. Koppenhagen, 1785 — 1789.

J. H. Rhan gemeinnütziges medicinisches Magazin. 4 Jahrgänge, jeder in 6 Stücken. 8. Zürich, 1782 — 86. Ebendesselben Archiv gemeinnütziger phys. und medicinischer Kenntnisse. B. 1. 2. 3. in 6 Abtheilungen. 8. Zürich, 1787 — 91.

Wochenblatt des aufrichtigen Volksarzts von Daniel Collenbusch. 2 Bände, 1796 — 98. Jahrg. 2 Rthlr.

Gruners Almanach für Aerzte und Nichtärzte enthält manche vortrefliche in die Diätetik einschlagende Aufsätze.

D. Joh. Val. Müllers Gesundheitsalmanach, oder med. Taschenbuch für 1797. Frankf. a. M. 8. 14 Gr.

Der Gesundheitstempel, eine diätetische Monatsschrift. Leipzig, 1797. wird fortges.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Struve, Christian A.

Gesundheitslehre nebst einer faßlichen Anleitung Scheintodte und Verunglü
ckte ins Leben zurückzurufen und Vorsichtigkeitsregeln zur Verhütung der
gewöhnlichen Lebensgefahren ; ein Handbuch für alle Stände

Braunschweig 1799

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.847
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106811-0
VD18 11619627-003